

کۆمەڵەی پزیشکانی بەریتانی

ڕێبەری پزیشکی خێزانی

شەقە سەر (شەقیقە)

جۆرەکانی سەرئێشەی باوو

- نیشانەکانی
- پشکنین و تێست
- ناسینەوە
- چارەسەر

پرۆفیسۆر کریستۆفەر دەیڤیدسۆن

وەرگێڕانی حسن شێخ جافر

شەقە سەر (شەقیقە)

جۆرەکانی سەرئێشەی باوو

بڵاوکراوەی خانەی چاپ و بڵاوکردنەوەی چوارچرا
زنجیرەی ٣٥٤
ناونیشان / سلێمانی -سەرەتای شەقامی مەولەوی- بەرامبەر پالاس
مۆبایل ئاسیا ٠٧٧٠١٥٧٥٠٦٧ – سانا ٠٧٥٠١١٢٨٢٨٨
Emil: chrachra٨٥@yahoo.com
Facebook: ktebxanai chwarchra

نرخی ٢٥٠٠ دینارە

ئەنجومەنی پزیشکی بریتانیا

ڕێبەری پزیشکی خێزان

شەقە سەر (شەقیقە)

جۆرەکانی سەرئێشەی باوو

١) نیشانەکانی

٢) پشکنین و تێست

٣) ناسینەوە

٤) چارەسەر

پرۆفیسۆر مارسیا ویلکینسون

لەفارسیەوە: حەسەن شێخ جافر

پێناسی کتێب

ناوی کتێب: شەقە سەر

بابەت: ڕێنمایی پزیشکی

نوسینی: **پرۆفیسۆر مارسیا ویلکینسون**

وەرگێڕانی: حسن شێخ جافر

تایپ: ئاکۆ نەجمەدین

شوێنی چاپ : چوارچرا

نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم ٢٠١٢

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتیەکان ژمارە (١٢٦٥) ساڵی ٢٠١٢ پێدراوە

پێڕست

جۆرەکانی سەرئێشەی باوو

سەرئێشە، یەك سکاڵای باوو لەناو زۆرێك لەخەڵکیدا، بەشێوەیەك کە ٩٠٪ی ئەوانە بەدرێژایی تەمەنیان، تامی سەرئێشەیان کردووە و ئەزمونیان وەرگرتووە، زۆربەی سەرئێشەکان ماوەیەکی کورت بەردەوامن، بۆ نمونە سەرئێشەیەك بەهۆی نەخۆشییە هەوداریەکانەوە پەیدابوبێت. پاش چاکبونەوەی نەخۆشی، ئەویش نامێنێت بەشێوەیەکی گشتی ئەم جۆرە سەرئێشانە نابنە مایەی نیگەرانی چونکە هۆکاری سەرهەڵدانیان رون و ئاشکرایە. بەڵام ئەو سەرئێشانەی کە بەم شێوە دیاریکردنی ئاسان نیە دەتوانن نیگەرانی و دڵەڕاوکێ دروست بکەن. خۆشبەختانە لەزۆربەی حاڵەتدا، هۆکاری دروستبونی سەرئێشە، بونی گرێی مێشك یان سەکتەی مێشك نیە، بەڵکو ئەوان دەکرێت لەژێر ناونیشانی سەرئێشەی باش و گەڕاوە پۆلێن بکرێن ئەم سەرئێشەیەش بەرپرسی لانی کەم ¾ سەرئێشەکانە، جالەبەرئەوە بەربلاوترین جۆری سەرئێشەن کە پزیشك رۆژانە پێی دەگات ناسینەوەی ئەم سەرئێشە بلاوانە تاڕادەیەك ئاسان دەبێت بەڵام ئەم ناسینەوەیە، بەو سکاڵا و باس و خواستەی کە تۆ بۆ پزیشکەکەت دەکەیت چونکە زۆرجار لە پشکنینەکاندا شتێکی گوماندار وەدەست ناکەوێت.

جالەبەرنەوە ئەگەر باسێکی تێروتەسەل و راست و رەوان بە پزیشکەکەت نەدەیت، ئەو لەکوێ دەزانێت کە ئایا (Tension) یان جۆری کرژبونی دەرمارەکان (Migraine)سەرئێشەکەت لەجۆری شەقە سەروە یان بەهۆی ئازاری ماسولکەی سەر و مل دروستبووە باس و شەرحی حاڵی چەند سەرئێشەیەك کە لێرەدا هاتووە دەتوانێت یارمەتی ئێوە بدات لەدۆزینەوەی جۆری سەرئێشەکەتان.



سەرئێشەی ئاسایی بەهۆی سترێس،بزاوەزاوەماندووبونی چاوو هەندێ شتی لەوبابەتەوە روئەدات

(Migraine) **باسی یەکەم: سەرئێشەی شەقە سەری**

سۆزان ٣٥ ساڵە و ژنی ماڵەوەیە. مێردی هەیە و سێ منالی هەیە. سۆزان خانم کاتێ منالّ بوو توشی دلّ تێکهەلاّن دەبوو بەتایبەت کاتێك لەناو ئۆتۆمبێلدا بێت.

بۆئەوەی کەمتر توشی ئەو حالّەتە بێت، باوك و دایکی لە کورسی پێشەوە دایان ئەنا و سەتڵێکیشیان لەگەلّ دەبرد بۆئەوەی لەکاتی پێویستدا سودی لێوەربگرن.کاتێك تەمەنی بووە (٥) ساڵ، لەگەلّ دلّ تێکهەلاّتن، توشی سەرئێشەی کەمیش دەبێت. ئەم کێشانە هەر دوو یان سێ مانگ جارێك روئەدات. زۆربەی ئەم کێشانە کاتێك بەرۆکی دەگرت،

سۆزان ناشوفتە و بە جۆش و خرۆش بوو بۆ نمونە دەیویست بڕوات بۆ جەژنی لەدایکبون یان بڕوات بۆ سێرك.

کاتێك بووە ١٢ ساڵە، سوڕی مانگانەی دەستی پێکرد. هەرئەو کاتە، سەرئێشەکەی گۆڕا و لەگەڵ ئەوەشدا کە هێشتاکەش هەردوو یان سێ مانگ جارێك دەهاتەوە. بەڵام توندی ئەوانە هێندە زۆربوو کە ئەو کچە نەیدەتوانی خواردن بخوات هەندێ جار دەرشایەوە. لەدەوروبەری ١٧ ساڵیدا، سەرئێشەکەی باشتربوو تەنها ساڵی یەك یان دوجار لێی دەهاتەوە.

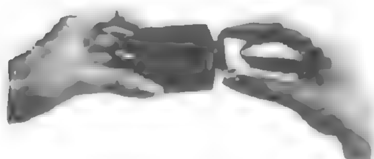
سۆزان لە ٢٠ ساڵیدا، بەناونیشانی سکرتێرە دەستی بەکارکرد، بەڵام سەرئێشەکەی توندتر بۆوە. ئەو حەبی دژە سکپڕی بەکاردەهێنا و بۆی دەرکەوت کە سەرئێشەکەی هاوکاتە لەگەڵ سوڕی مانگانەی. لە تەمەنی ٢٣ ساڵی شوی کرد و ساڵێك دوای ئەوە، منالی بو، هەر جارێك کە دوگیان دەبوو، سەرئێشەکەی زۆر کەمی دەکرد و تا ئەو کاتەی شیری بە منالەکانی ئەدا گرفتی کەمتر بوو سەرئێشەکەی یەك دوو رۆژێك درێژەی دەکێشا.

کە تەمەنی بوو بە ٣٢ ساڵ، سێیەم منالی هاتە دنیاوە، شەقە سەرەکەی گەڕایەوە بەڵام ئەمجارە کەمێك جیاوازبوو. ئەمجارە تەنانەت کە حەبی دژە سکپڕی نەدەخوارد لەکاتی سوڕی مانگانەدا دەستی پێدەکرد پێش دەستپێکردنی سەرئێشە، ئەو باوێشکی زۆری ئەدا و هەستی بەماندوبوون دەکرد. لەچاوەکانیدا هەستی بەبینینی تیشکی رۆشن و خەتی شێوە زیگزاکی دەکرد کە نیو تا یەك کاتژمێری

دەخایاند. پاشان لەلای راستی سەریەوە هەستی بە سەرئێشەیەکی توند دەکرد کە توشی رشانەوە و دڵتێکچونی دەکرد. بەزۆری لەگەڵ ئەم سەرئێشەیەدا لە خەو هەڵئەسا و تا ئەوکاتەی دەخەوتەوە ئەم سەرئێشە درێژەی دەبوو.

سۆزان سەردانی پزیشکی کرد. پزیشك ئامۆژگاری کرد کە لەکاتی دەستپێکردنی سەرئێشەدا حەبی رشانەوە بەکار بهێنێت. هەروەها حەبی ئەسپرین یان پاراسیتۆڵیش بخوات.

پزیشك پێی وت: هەموکات ئەم حەبانە لەگەڵ خۆی هەڵبگرێت. سۆزان زانی کە بەم چارەسەرە سادەیە دەتوانێت سەرئێشەکە کۆنترۆڵ بکات و ئیدی پێویست نەبوو چەند کاتژمێرێك بەو سەرئێشەیە بتلێتەوە و لەژورێکی تاریك راکشێت. ئەو کاتی پەیدابونی سەرئێشەکەی، یاداشت دەکا تاکو بزانێت چی دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ئەم سەرئێشەیەی بۆئەوەی لەو شتانە پارێز بکات.



سۆزان زانی دەتوانێت بەخواردنی حەبێکی
رشانەوە لەگەڵ پاراسیتۆڵێك دا هێرشی شەقە سەر کۆنترۆڵ بکات.

باسی دووەم: سەرئێشەی تەنگەژەیی

جولیا خانم تەمەنی ٣٦ ساڵە و سکرتێری ئیدارەیەکە. هەندێ جار سەرئێشەی توش دەبێت، بە یەك دو حەبی ئێش شکێن، ئەم سەرئێشەیەی نامێنێت، باری گشتی ئاسایی و زۆر باشە و دواجار کە رۆشتووە بۆ لای پزیشك لەبەر هەوکرنی سیەکانی بووە، ساڵێك پێشتر لەم دوا بەدواییەدا بەهۆی کارەکەیەوە توشی نیگەرانی بووە. زۆر لەهاورێیانی لەسەر کار وەلا نرابو ئەویش دەترسا بەدەردی ئەوان بچێت.سەرئێشە، سەرەتا هەفتەی یەك یان دوجار دروست دەبوو، بەڵام پاشماوەیەك هەمو بەیانیەك بەسەر ئێشە لەخەو هەڵئەسا. ئەم سەرئێشەیە لەچواردەوری سەری بەشێوەی گوشارکەوتنە سەربوو.

بەخواردنی دو حەبی ئازار شکێن، سەرئێشەکەی ئەدەما، بەڵام پاش چەند کاتژمێرێك دوبارە دەگەڕایەوە. ئەم سەرئێشەیە هەمو رۆژەکە توشی گرفت و بێزاری دەکرد و ماندوی دەکرد بە شێوەیەك کە نەیدەتوانی لەکارەکەیدا بیر و هۆشی کۆبکاتەوە. ئەو کچە بە کەمترین ئازار دەستی دەکرد بەگریان.

سەرئێشەی تەنگەژەیی بەگشتی بەهۆی سترێس و نیگەرانیەوە سەرهەڵئەدات. دەرمانی دژە خەمۆکی لە جولیا خانم دا بیوە هۆی کەمبوونەوەی

زۆر بەسەختی خەوی لێدەکەوت و پاش چەندکاتژمێر بەنیگەرانی لە هەموو

شت لەخەو بێدار دەبویەوە، مێردەکەی بێکاربوو ئەوان بۆ دانەوەی قیستەکانیان کێشەیان هەبو.

سەرئەنجام سەردانی پزیشکی کرد. (Anti- depressant)ی پزیـشك دەرمـانی دژە خـەمۆکی بـۆ نوسـی پـاش یـەك مـانگ لـە وەرگرتنـی دەرمـان، سەرئێـشەکەی روی لەباشـی کـرد. هەڵـسوکەوتی لەگـەڵ دەوروبـەری باشـتربوو بـۆ بـەردەوامی کارەکـەی زۆرتـر بـاوەڕی بەخۆی لا دروستبوو.

مێردەکەشی کاری سەرپێی دەکرد و بووەهۆی ئەوەی باری ئابوریيان باشتربێت. ئێستە جولیاخان فێربووە کە هەموو رۆژێك بەشادی و خۆشی دەست پێ بکا و نیگەرانی ئەو روداوانەی کە لەوانەیە هیچ کات رونەدات، نەبێت.

بەشی سێیەم: ئازاری سەرو مل

بەڕێز پارسۆنز ٦٢ ساڵ تەمەنیەتی و بەڕێوەبەری کۆمپانیایەکی ئەلیکترۆنیە. کاتێك ئەو لەتەمەنی ٢٠ ساڵیدابو لێدانێك بە مۆتۆرسکلێت هیچ گرفتێکی بۆ دروست نەکرد بێجگەلە کەمێك کوتران لەشانی راستی. لە (١٠) ساڵی رابردودا زانی کە توشی سەرئێشەیەکی زۆر بووە. لەمانگی رابردودا ٢٠ جار توشی سەرئێشەبوو. بەزۆر ئازارەکەی لەکاتی لەخەو هەستان یان پاش لێخوڕینی ئۆتۆمبیل بۆماوەی زۆر، زۆرتر دەبوو. هەندێ جار، هەڵگرتنی ساکێك (جانتا)ێکی قورس دەبووە هۆی دەستپێکردنەوەی سەرئێشەکەی.

هەندێ کات ئازارەکەی لە پشتەمەلەوە بەرە و چاوی راست هەستی پێدەکرد لەم کاتەدا بەزۆری پاڵیداوە بە کورسییەکەیەوە و سەری ئەسوڕێنێ، ئەم کارە بووەتەهۆی کشانی ماسولکەی ملی و ئازارەکەی سوکنا دەکات. ئەگەر ئەو لەماڵەوەبێت، لەناو ئاوی گەرمدا رادەکشێت و خواردنی دوو ئەسپرینیش دەبووەهۆی نەمانی ئازارەکەی بەڵام ئەو پێی باشە بەبێ خواردنی حەب، ئازارەکەی نەمێنێ.

بەهەرحاڵ ئەو لەدەستی ئەم سەرئێشە چەندبارە بۆوە تەواو بێزارە و گۆت بووە بڕیاریدا بڕوات بۆ لای پزیشك. پزیشك بڕوای وابو کە ئازاری ئەو پیاوە بەهۆی ئازاری لۆکاڵی ماسولکەی شانی راست و گەردنیەوەیە، جالەبەرئەوە چەند کۆرسێك چارەسەری سروشتی

(physiotherapy) و چەند حەبێکی دژە هەوکردنی (ڕۆماتیسمی – وەرگێڕ) بۆ نوسی. ئێستە سەرئێشەی بەڕێز پارسونز باشتربووە.

پۆلێن کردن و ریزبەندی سەرئێشەکان

هەروا کە دەبینی، هەریەکێك لەم سەرئێشانە تایبەتمەندی خۆی هەیە، دواتر بەدرێژی باسی لێوە دەکرێت، ئەم سەرئێشانە دەبێتە هۆی ئەوەی زۆرکەس سەردانی نەخۆشەکان بکات. پزیشك، سەرئێشەکان بەچەند گروپێك پۆلێن دەکەن. هەندێ لە سەرئێشەکان بریتین لە: سەرئێشەی میگرینی، سەرئێشەی تەنگەژەیی، سەرئێشەیەك بەهۆی لێدرانەوە دروستبووە، ئەو سەرئێشانەی کە لە تێکچونی بۆریچکەکانی خوێنەوە دروست دەبێت و سەرئێشەیەك کە پەیوەندی بە خواردنی هەندێ ماددەوە هەیە. ناسینەوەی ئەم سەرئێشانە بەپێی ئەو باسەی کە نەخۆش دەیکات، پشکنینی سەریری و لەئەنجامی هەندێ پشکنینی تاقیگەوە دەبێت.

باسی وردەکارییەکانی سەرئێشە لە کتێبێکی وەهادا لەتوانادا نییە و پێویستی بە کتێبی گەورە هەیە. بەڵام ئێمە هیوامان وایە کە ئێوە لەبارەی سەرئێشەوە، بابەتەکانی ئەم نامیلکەیە فێرببن تاکو بزانین کە سەرئێشەکەتان لە کام جۆردایە و چۆن دەبێت دەست و پەنجەی لەگەڵ نەرم بکەین.

ئەو سەرئێشانەی دەگەڕێنەوە:

١- شەقەسەر

٢- تەنگەژەیی

٣- سەرئێشەی هاوکات بە ئازاری ماسولکە و سەروملی

ئەگەر ئێوە هەرچەشنە گومانێکتان لەبارەی سەرئێشەکەت هەیە، باشتروایە بڕۆیتە لای پزیشك و لەجۆرەکەی دڵنیابیت. ئەم کارە دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەم بابەتە دڵنیابیت و لە نیگەرانی بێهودە، دورکەویتەوە، بەتایبەتی ئەوەی ئەم نیگەرانییانە دەتوانێت سەرئێشەکە توندتر بکات.

خاڵی سەرەکی

زۆ... شی سەرئێشە دەبن.*

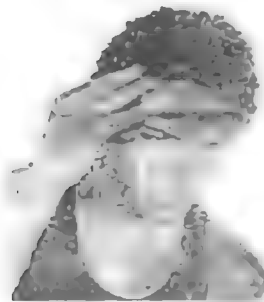
هەمو... تمەندی جیاوازیان هەیە.*

زۆربەی سەرئێشەکان بەهۆی شتێکی خراپ، وەکو گرێی مێشکەوە دروست نابێت.*

شەقەسەر چییە؟

دەتوانین بەم شێوەیە پێناسەی بکەین: سەرئێشەیەکی دەورەیی (بەشێوەی هێرش -Attack) کە ٤ تا ٧٢ کاتژمێر درێژەی هەیە و دڵتێکچون یان رشانەوەی هەیە، هەندێ لە هێرشی شەقەسەری بە یەك (aura) یان زیاتر دەست پێدەکات کە بەزۆری نیشانەی بینین. ئەم جۆرە شەقەسەرە پێی دەوترێت شەقەسەری کلاسیك (classic migraine) لەنێوان ماوەی هێرشی شەقەسەردا، ئەخۆش هیچ سەرئێشە یان ناڕەحەتی دیکەی نییە.

ئەو سەرئێشانەی کە رۆژانە سەرهەڵئەدەن شەقەسەرنین. ناوی شەقەسەر (migraine) لە ووشەی (hemi crania) وەرگیراوە کە بەمانای یەك لای سەردێت، ئەگەر چی هەندێ سەرئێشەی شەقەسەری دەتوانن هەموو لایەکی سەر بگرێتەوە. شەقەسەر تەنیا سەرئێشەیەکە و ئەم ئەخۆشییە سەرەکی ترین کێشە نییە. زۆربەی کەسەکان لەکاتی هێرشی شەقەسەریدا، بەتەواوی ئەخۆشن و ناتوانن نیشوکاری رۆژانەیان ئەنجام بدەن.



شەقەسەر بەزۆری دەبێتە هۆی ئازاری لایەکی سەر: نیشانەکانی دیکەی شەقەسەر بریتین لە: دڵتێکچون، رشانەوە و بێزاری لە تیشکی توند.

هەندێ نەخۆشی شەقەسەر ناچارن لە یەك ژووری بێدەنگ و تاریك، بێ جووڵە رابکشێن هەتا هێرشی شەقەسەر کۆتایی پێ دێت. هەندێ لەم نەخۆشانە تەنانەت بیر لە خۆراك خواردنیش ناکەنەوە چونکە دڵتێکچونیان زیاد دەکاو بارودۆخیان تێکدەچێت، بەڵام هەندێکی تریان بەخواردن دڵتێك هەڵاتنیان نامێنێت. خەواڵویی و شل و خاوبونەوە نیشانەیەکی بەربڵاوی ئەم نەخۆشیەن. چالاکی و کارکردنی سروشتی گەدە. دەشێوێ و گرفتی تێ دەکەوێت و دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو دەرمانانەی کە بۆ شکانی ئازارەکە وەردەگیرێت بەباشی هەڵنەمژرێت. هەندێ جار هێرشێکی شەقەسەریی بە رشانەوەیەك دانەمرکێتەوە. بەڵام لەزۆربەی حاڵەتدا، سەرئێشە پاش خەوتنێکی باش یان وردە وردە نامێنێت.

شەقەسەر (Migraine attack) دەتوانێت زۆر تۆقێنەر بێت. ئەو نەخۆشانەی تێکچونی بینین وەك پێشەکی و سەرەتای هێرشەکەیە، بە دروستبونی بەردەوامی تێکچونی بینین هەراسانن.

ئەم کەسانە هەروا لە دروستبوونی گرێیە (Brain tumor) ی مێشك یان سەکتەی مێشك دەترسن. خۆشبەختانە ئەم حاڵەتە مەترسیدارە دەگمەنە و نیشانەکانی دیکە لەوانەیە پێش سەرهەڵدانی سەرئێشەکە روبدەن. ئەگر چی نیشانەی شەقەسەر دەتوانێت بێتەهۆی سەرهەڵدانی کێشە و گرفت، بەڵام نیشانەیەك نین هەڕەشە لە ژیانی نەخۆش بکات و پاش دامرکاندنی هێرشی شەقەسەر، لاشە دوبارە بارودۆخی ئاسایی دەبێتەوە تا کاتی هاتنەوەی هێرشی تر.

درێژی ماوەی هێرشی شەقەسەر

سەرئێشەیەکی شەقەسەریی بەزۆری پاش ٢٤ کاتژمێر چاك دەبێتەوە، بەم پێیە دەتوانێت لە ٤ کاتژمێرەوە هەتا ٧٢ کاتژمێریش درێژەی هەبێت. بەزۆری پاش چاکبونەوەی سەرئێشە، رۆژێکی پێدەچێت هەتا لاشە بێتەوە سەرخۆی و ماندوبون و شەکەتی کاتی سەرئێشەکەی بڕوات، بەم شێوەیە هەندێ کەس، پاش تەواوبونی هێرشی شەقەسەر، هەست دەکەن حاڵیان تەنانەت لە پێش سەرهەڵدانی سەرئێشەکەش باشترە.

منالآن بەزۆری هێرشی میگرینی توندیان هەیە بەلآم ماوەیەکی کورتیان هەیە کە تەنیا چەند کاتژمێر درێژەی هەیە و بەخێرایی چاك دەبنەوە، بە گەورەبونی تەمەن، توندی هێرشی شەقەسەر کەم دەکا، بەلآم درێژی ماوەی زۆر دەبێت و پێش هاتنی ئەم هێرشانەش زیاتر دەبێت.

ژمارەی هێرشی میگرینی

ژمارەی هێرشی شەقەسەر لە کەسانی جۆراوجۆر و تەنانەت لە یەك کەس لەکاتە جیاوازەکان، جیاوازە. هێرشی میگرینی دەتوانێت مانگی یەك جار یان دوو جار روبدات، بەلآم لە هەندێ کەسدا لەوانەیە ئەم هێرشی یەك لەدوای یەك و هەفتانە یەك دوو جاریش روبدات.

ئەم هێرشانە دەتوانن دوای چەند مانگ یان چەند ساڵ بەرەو باشی

بڕوات لەوانەشە بەتەواوی چاك بێتەوە بەشێوەیەكی گشتی پاش تەمەنی ٥٥ ساڵی لە توندی و ژمارەی هێرشی میگرینی كەمبكرێتەوە، لەگەڵ ئەوەشدا هەمو كاتیش بەم شێوە نییە.

ڕێژەی بەربڵاوی میگرین لە كۆمەڵگا

بەگوێرە دەتوانرێت بوترێت، كە لە دەوروبەری ١٠٪ ی خەڵك گیرۆدەی شەقەسەرن. لە بریتانیا لە سنوری ٥ ملیۆن كەس بەم نەخۆشییە گیرۆدەن. لەوەی كە هەندێ كەس بەدرێژایی تەمەنی خۆی، تەنیا ٣ یان ٤ جار توشی هێرشی شەقەسەری دەبن و لەئەنجامدا ناسینەوی میگرین لەوانەدا دژوارە، ناتوانرێت بەوردی ژمارەی توشبووان بە میگرین بوترێت. زۆربەی ئەو لێكۆڵینەوانەی كە لەبارەی ژمارەی توشبووان بە شەقەسەرەوە كراوە بەپێی بنەمای ئەنجامێكە كە لە پڕكردنەوی فۆڕم بەدەستهاتووە. ئەم ئەنجامانە دەتوانن ژمارەی هەڵەمان پێبدەن چونكە ناسینەوەی میگرین بەپێی فۆڕم و پرسیارنامەوە زۆر دژوارە.

ئەگەرچی میگرین نزیكەی ١٠٪ی كۆمەڵگا گرفتار دەكات، هەڵسەنگاندن و بڵاوبونەوەی ئەم نەخۆشییە و ژمارەی حاڵەتی نوێی توشبوون قورسە چونكە تەنها كەمێك لەو كەسانەی كە توشی ئەم سەرئێشەیەن سەردانی پزیشك دەكەن.

زۆربەی توشبووان بە میگرین هاوڕێ و خزمانی خۆیان دەبینن كە ماوەیەكی زۆرە بەم نەخۆشییە دەتلێنەوە و بەم ئەنجامە هەڵەیە

دەگەن کە ناتوانرێت دەستباری توشبووانی میگرینی بدرێت.

هەندێك لەم توشبووانە سەردانی پزیشك بە کارێکی بێ هوودە دەزانن. چونکە لەنێوان ماوەی هێرشە میگرینەکاندا هیچ کێشەیەکیان نییە و بەتەواوی ساغ و سەلامەتن.

لە وڵاتی دانیمارك ١٠٠٠٠ ژن و پیاو لە تەمەنی ٢٥ بۆ ٦٤ ساڵی چاوپێکەوتنیان لەگەڵ کراوە لە ٨٪ی پیاو و ٢٥٪ ی ئەو ژنانەی لەم چاوپێکەوتنە بەشداربوون وتیان کە لانی کەم هێرشێکی شەقەسەری بەدرێژایی تەمەنیان بۆ پێش هاتووە. لە لێکۆڵینەوەیەك کە لە ئەمەریکا کرا، ١٥٠٠ پرسیارنامە (فۆڕم) درا بەخەڵکی جۆراوجۆر، تەمەنی ئەم کەسانە ١٢ بۆ ٨٠ ساڵ بوو. ٦٪ ی پیاوان و ١٨٪ی ژنان وتیان لەماوەی ساڵێکدا یەك یان چەند جار توشی هێرشی شەقەسەربوونەتەوە.

چ کەسێك توشی شەقەسەر دەبێت؟

بەزۆری میگرین لە قۆناغی نەوجەوانی یان لاویدا دەستپێدەکات و لە ١٠٪ ی خەڵك گیرۆدەی دەبن.

رەگەز:- ژنان سێ هێندی پیاوان توشی شەقەسەر دەبن.

گۆڕانی هۆرمۆن لەژناندا دروست دەبێت و ئەمەش هۆکارێکە بۆ جیاوازی نێوان پیا و ژن، هەتا پێش تەمەنی باڵغی کە هێشتا گۆڕانی هۆرمۆنی لە کچاندا دروست نەووە، کوڕ و کچ یەك ڕێژەیان هەیە بۆ توشبوون.

تەمەن:- لانی کەم ٩٠٪ی توشبووان بەم سەرئێشە، یەکەمین هێرشی میگرینی خۆیان پێش تەمەنی (٤٠)ساڵی بۆ پێش هاتووە. زۆربەی توشبووانی شەقەسەر لەکاتی نەوجەوانی یان لە دەوروبەری ٢٠ ساڵی گیرۆدەی ئەم نەخۆشییە بونەتەوە، بەم پێیەش ئەم نەخۆشییە لە منداڵی بچوکتریشدا سەرهەڵئەدات. زۆر کەم روئەدات کەسانی سەر و ٥٠ ساڵ یەکەم جاریان بێت توشی شەقەسەر ببنەوە.

تەنانەت ئەگەر شەقەسەر لە قۆناغی نەوجەوانیشدا دەست پێبکات، تا چەند ساڵی دواتر کێشەی راستەقینەی بۆ دروست ناکات، لێکۆڵینەوەکان نیشانیانداوە کە ژنان کاتێك دەگەنە تەمەنەکانی ناوەڕاست گرفتی میگرینی و سەرئێشەی (شەقەسەریان) گرانتر دەبێت. لەپیاواندا توندی شەقەسەر بەدرێژایی تەمەنیان یەك ئەندازەیە.

بەگشتی لەپیاو وژندا، لە تەمەنی ٥٥ ساڵی بەدواوە، توندی شەقەسەر کەم دەبێتەوە، هەرچەند لە هەندێ کەسدا ئەمە روئادات.

زیرەکی:- ساڵەهای ساڵە ئەم بیروباوەڕە هەیەکە مرۆڤی وریا و زیرەك توشی شەقەسەر دەبنەوە. بەڵام ئەمڕۆ کە بێجگە لە نەژاد، وریایی و زیەرکی یان هەلومەرجی کۆمەڵایەتی خەڵك لە هەموو چین و توێژێکدا دەتوانن بەم نەخۆشییە گیرۆدە بن.

هۆکاری دەست پێکەر و وروژێنەری شەقەسەر

لەگەڵ ئەوەشدا کە هێشتا پزیشکان نازانن بۆچی هەندێك کەس توشی شەقەسەر دەبن، بەڵام دەرکەوتووە کە چەند هۆکارێك لە پشتەوەی سەرهەڵدانی هێرشی میگرینین. زۆر کەس لە گۆڤار و ڕۆژنامەکاندا ئەوەیان بەرچاو کەوتووە یان پێیان وتراوە کە لە خواردنی وەکو پەنیر، شوکلات یان بیبەر دوورە پەرێزی بکەن. بەداخەوە بۆ زۆربەی توشبووان بەو نەخۆشییە، تەنیا خواردنی چەند جۆر خواردن بۆ ڕێگرتن لە سەرهەڵدانی هێرشی میگرینی بەس نییە.

ئەمەش لەبەرئەوەیە کە هۆکارەکانی دەستپێکردن لە قۆناغێکدا دروست دەبێت و بە تێکەڵبون لەگەڵ هۆکارەکانی دیکەدا، دەبنەهۆی سەرهەڵدانی هێرشەکانی شەقەسەر. جالەبەرئەوە ئەگەر بۆ نمونە تۆ لەکاروکاسبی ڕۆژانەت شەکەت و ماندویت، ئەگەر ئەم جۆرە خۆراکانە بخۆیت توشی هێرشی میگرینی دەبیت.

هۆکاری دەستپێکەر، لەوانە لەماوەی چەند ساڵدا بگۆڕدرێن.

کاتێك کە تۆ گەنج تری، لەوانەیە سترێس و بێ خەوی لە گرنگترین هۆکارەکانی دەستپێکردنی هێرشی شەقەسەر بێت بەڵام کاتێك تەمەنت زۆرتر بێت، کێشەکانی وەك ئازاری مل و پشت، دەکرێت ڕۆڵی گرنگ لە سەرهەڵدانی هێرشی میگرینی بگێڕێت.

هۆكاری دەستپێكەر و وروژێنەری شەقەسەر

خۆراك نەخواردنی تەواو	درەنگ خۆراك خواردنی ژەمێك، تێر نەخواردن.
خواردنی تایبەت	پەنیر، شوكلات، میوەی ترش، بیبەری تون، مەی، قاوە چا، شیرینی.
گۆڕینی شێوازی خەو	خەوتنی لەڕادەبەردەر، بێ خەوی.
ئازاری سەر و مل	ئازاری چاو، ئازاری گیرفانەكان (جیوب)، ئازاری مل، ددان، كاكیلە.
هۆكاری جۆش و خرۆشی	سترێس، دڵەڕاوكێ.
هۆكاری ژینگەیی	رۆشنایی توند، گەشت، گۆڕانی ئاووهەوا، بۆنی توند.
گۆڕانی هۆرمۆن لەژناندا	دوگیانی، بەكارهێنانی حەبی دژی ماڵبوون، سوڕی مانگانە.

خۆراكی تایبەت

لە سنوری ٢٠٪ ی كەسانی توشبوو بەشەقەسەر، دەڵێن كە خواردنی هەندێ خۆراك دەبێتەهۆی سەرهەڵدانی سەرئێشەكەیان. ئەو خواردنانەش بریتین لە: شوكلات، پەنیر، میوەی ترش و بیبەری تون.

مەی بەتایبەت شەرابی سور وەكو هۆكارێكی دەستپێكەری

هێرشەکانی شەقەسەر باسکراوە. ئەم جۆرە تامۆڵ نەکردنەی خۆراکە نابێت بەهەڵە بە هەستیاری (حەساسیەت) خۆراك بزانرێت.

زۆر لەو کەسانە بەبێ ئەوەی بزانن بەو خۆراکانە توشی سەر هەڵدانی میگرین دەبن یان نا، لەم خۆراکانە خۆ دەبوێرن.

هەرکەسێك وابیربکاتەوە کە .بەخواردنێك شەقەسەرەکەی لێ هەڵ نەداتەوە ئەوە دەبێت بۆماوەی دوو مانگ لەو خواردنە نەخوات و بەتۆمارکردنی سەرئێشەکانی لەو ماوەیەدا، بزانێت کە ئایا بە نەخواردنی ئەو خۆراکە گۆڕانێك لە سەرئێشەکەی دروست دەبێت یان نا.



ئەگەر گۆڕانێك لە ژمارەی هێرشی شەقەسەر دروست نەبووە، ئەو دەتوانێت لەو خواردنە بخوات و خواردنێکی تر بۆ هەمان ماوە نەخوات و ئەم کارە بۆ خواردنە تایبەتەکان دوبارە بکاتەوە.

هەندێ کەس بۆیان دەرئەکەوێت کە بەگۆڕانکاری لە رژێمی خۆراکییان دا دەتوانن توندی هێرشی شەقەسەر کەمبکەنەوە.خواردنی ژەمی بچوك لە نێوان ژەمەکانی تردا شەقەسەر کەم دەکاتەوە

خواردنی خۆراکی ناتەواو

نەخواردنی ژەمە خۆراکێك، کەم خواردن یان خواردنی شیرینی لەوانەیە ببێتەهۆی سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر. خواردنی ژەمی بەیانی گرنگی زۆری هەیە.

هەندێ لەو توشبووانە بەخواردنی ژەمێکی کەم لەنێوان ژەمەکانی دیکە دا ڕێ لەسەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر دەگرێت، چونکە ئەوانە دەزانن برسێتی دەبێتەهۆی سەرهەڵدانەوە سەرئێشەکەی.

گۆڕان لەشێوەی خەوتن

بێ خەوی، کارکردنی لەڕادەبەردەر و درەنگ خەوتن دەتوانێت بێتەهۆی سەرهەڵدانی شەقەسەر. بەپێچەوانەوە، هەندێ جار زۆر خەوتن و لەدەرچوونی سنوریش لەخەو دیسان دەبێتەهۆی سەر هەڵدانی هێرشی شەقەسەر.

گۆڕانکاری هۆرمۆنی لە ژناندا

زۆربەی ژنان سەرهەڵدانی هێرشەکانی شەقەسەری خۆیان بۆ سوڕی مانگانە (عوزری شەرعی) دەگەڕێننەوە. ئەوانە پێ دەچێت یەکەمین هێرشی میگرینی خۆیان لەکاتی یەکەمین سوڕی مانگانەیان تاقی کردبێتەوە.

خواردنی حەبی دژی دوگیانی لەوانەیە ببێتە هۆی توند کردنی شەقەسەر، بەڵام هەندێ لە ژنان بە خواردنی ئەم حەبانە شەقەسەریان

کەم دەبێتەوە.

ئەگەر بە خواردنی حەبی دژە دوگیانی نۆرە و توندی هێرشەکان پەرە دەسێنن، کەوایە کاری ژیرانە ئەوەیە ئەم حەبە بەکارنەهێنن.

پاش مانگی حەوتەمی دوگیانی، بەزۆری شەقەسەر بەرەو باشی دەڕوات، بەڵام پاش ئەوەی کۆرپەلە هاتە دنیاوە، جارێکی تر هێرشەکان دەگەڕێنەوە. لە قۆناغی (یأس menopausal) دا واتە ئیتر ژن منالی نابێت، پڕگرفت ترین قۆناغە بۆ ئەو خانمانەی بەدەست شەقەسەرەوە دەناڵێنن، بەڵام لێکۆڵنەوە لەبارەی کاریگەری هۆرمۆن دەرمانی (چارەسەری بە هۆرمۆن) لە ژنان و پەیوەندی بەشەقەسەرەوە ئەنجام دراوە، پەیوەندی هۆرمۆن بەسەرئێشەوە لە بەشەکانی دواتردا باسی دەکەین.

ئازاری سەر و مل

کشان و ماندوبوونی ماسولکەکانی مل و شانە کێشەیەکی بەربڵاوە، بەتایبەتی ئەگەر ئێوە کارێکتان هەیە و دەبێت لە پشتی مێزەوە دابنیشن یان ئەوەی ناچارن بۆماوەیەکی دور شۆفێری بکەیت. ئازاری لاوەکی لە شان و مل دا دەتوانێت بێتەهۆی سەرئێشە و وەکو هۆکارێکی وروژێنەر لەشەقەسەردا لەقەڵەم بدرێت.

هەروا لاشەتان بەساڵا دەچێت، لە ئێسکەکاندا گۆڕانکاری بەدی دێت و جومگەکان توشی هەوکردن دەبن (هەوکردنی رۆماتیسمی –

Arthritis - وەرگێڕ).

ئەم گۆڕانکاریانە هەندێ جار دەبنەهۆی توندبونی شەقەسەر چونکە دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو ماسولکانەی کە یارمەتی و پارێزەری ئێسکەکانن زۆرتر گوشاریان دەکەوێتە سەر. لە هەندێ حاڵەتدا، گرفتی ددانەکان (بەتایبەت ددانی شیری) و شەویلکە دەتوانن شەقەسەرەکە توند بکەن.

ئەگەر ئێوە شەوانە دانەجیڕە دەکەیت یان هەندێ جار لەکاتی کردنەوەی دەمتان، چەناگەتان ناگرێتەوە، باشترە لەگەڵ پسپۆڕی ددان قسە بکەیت.

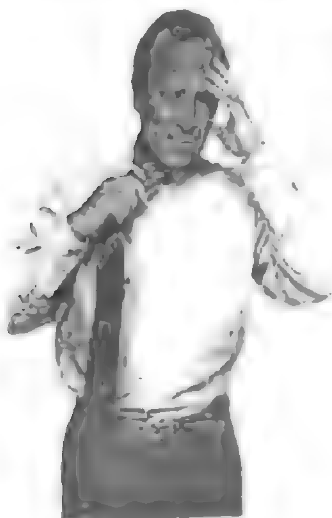


کشانی ماسولکەی سەرو مل بەهۆی هەلومەرجی کارکردنی هەڵەوە دەتوانێت بێتە هۆی سەرهەڵدانی شەقەسەرو سەرێشەکانی دیکە بێت.

مەشقی وەرزشی

مەشقی قورسی وەرزشی بەتایبەت ئەگەر لاشەتان بەباشی رانەهێنرابێت، دەتوانێت بێتەهۆی دەستپێکردنی هێرشی شەقەسەر، مەشقی رێك و پێك و بێ گوشاری لە رادەبەدەر دەتوانێت رێ لە هێرشی شەقەسەر بگرێت.

گەشت:- لەگەشتی درێژخایەندا ئەگەر لە شێوازی خەوتن و خۆراك خواردندنیایا گۆڕانکاری دێتە گۆڕێ، ئاگاداربە. لەمبارەوە، پەلەمەکە و کاتی تەواو لەبەرچاو بگرە و هەمووکات شتێك بۆ خواردن لەگەڵ خۆت هەڵگرە بۆئەوەی لەکاتی درەنگ نان خواردن، بەدەم رێگەوە بیخۆیت.



هەندێ لە وانەی گیرۆدەی شەقەسەرن دەزانن کە پاش حاڵەتێکی نیگەرانی یاخود سترێس سەرێشەکەیان لێ سەرهەڵ نەداتەوە.

سترێسی و گوشاری دەماریی

نیگەرانی و جۆش و خرۆش، رۆڵی گرنگ لەسەرهەڵدانی هێرشەکاندا دەبینێت، بەڵام هۆکارەکانی دیکەی وروژێنەری شەقەسەر هەروەکو نەخواردنی ژەمە خۆراکێك یاخود نەخەوتنیش بەزۆری لەگەڵ سترێس و دڵەراوکێن. هەندێ کەس کاتێك توشی دڵەڕاوکێ و گوشاری دەماریی (عصبی) دەبنەوە، هێرشی شەقەسەریان زۆرتر و توندتر دەبێت. تەنانەت هەندێ شتی دڵخۆشکەر دڵەڕاوکێ هێنەرن. بۆ

نمونە، بەرزبونەوە لە کارەکەت یان بەرزکردنەوەی پلە و کارکردنت لە بەشێکی بەرز دەتوانێت توشی دڵەڕاوکێت بکات.

هۆکاری وروژێنەری دیکە

دەنگی بەرز، تیشك و رۆشنایی توند و بریقەدەر، بۆنی توند و تیژ، گۆڕانی ئاووهەوا، ژینگەی پیس ژوری قەرەباڵغ وەکو چا خانە و سینەما، هەموو ئەمانە دەتوانن لە مرۆڤی هەستیاردا بێتەهۆی بوونی سەرهەڵدانی هێرشەکانی شەقەسەر.

ئەی بۆچی هەندێ کەس تشی شەقەسەر دەبن و هەندێك توش نابن؟

ئازار ڕێگەیەکی سروشتیە کە بە ئێوە دەڵێن هەڵەیەك هەیە و یارمەتی ئەدا کە بلێت گوشار و زیانی زیاتر بەلاشە مەگەیەنە، جا لەبەرئەوە هێر شێکی میگرینی لەوانەیە وەکو رۆڵێکی بەرگریکارانە کاربکات و دەبێتە هۆی ئەوەی کە ئێمە لەژینگە و ناوچەی پیس دورکەوینەوە.

بەشێوەیەکی گشتی ئەم باوەڕە لەئارادایە کە لەهەندێ خێزاندا میگرین زۆرتر دەبینرێت و بەگشتی ئەو دایکانەی شەقەسەریان هەیە، کچەکانیشیان بەهەمان شێوە دەبن، بەلام هێشتا (جین –Gen) یکی تایبەت کە بەرپرسی سەرهەڵدانی شەقەسەربێت، نەدۆزراوەتەوە.

خاڵە سەرەکیەکان

* شەقەسەر سەرئێشەیەکە هێرشییە و لە چوار کاتژمێر هەتا ٧٢ کاتژمێر درێژەی هەیە و هێڵنج و رشانەوەی لەگەڵدایە.
* ژمارەی هێرشی شەقەسەر لە مرۆڤەکاندا جیاوازە و تەنانەت لە یەك کەسدا لەکاتە جیاوازەکانیشدا جیاوازە.
* شەقەسەر زۆرتر لە ژناندا هەیە و دەگمەنە یەکەمین دەستپێکردنی لەسەروی ٥٠ ساڵییەوەبێت.
* گۆڕان لە جموجوڵی خوێنی مشك دەبێتەهۆی هێرشی شەقەسەر، بەڵام هۆکاری وروژێنەریش بەرپرسی هاتنەوەی ئەم هێرشانەن.

هۆكارەكانی سەرهەڵدانی شەقەسەر

نیشانەی جۆراوجۆری شەقەسەر، بووەتە هۆی پەیدابوونی ئایدیا و بیروڕای جیاواز لەبارەی دروستبوونی ئەم نەخۆشییە. (ئارتاۆس)، ئەو دانیشمەندەی كە لەدەوروبەری ٢٠٠٠ ساڵ پێش ئێستا ژیاوە، هۆكاری سەرهەڵدانی شەقەسەری خستووەتە پاڵ ئاووهەوای سارد و وشك.

جالینوسی حەكیم ‌ڕی وابو كە شەقەسەر بەهۆی بزوان و تەحریكی مێشك لەلایەن (صفرای) رەشەوە دروست دەبێت. (سیراپیۆن) لەسەدەی (١١) دا، خواردنی سارد یان گەرمی بە بەرپرسی ئەم سەرهەڵدانە زانیوە.

تیۆری بۆرییەكانی خوێن

تۆماس ڤیلیس لەسەدەی ١٧ لە زۆر لە هۆكارەكانی سەرهەڵدانی شەقەسەر وەكو رژێمی خۆراكی بە ئاگابوو.

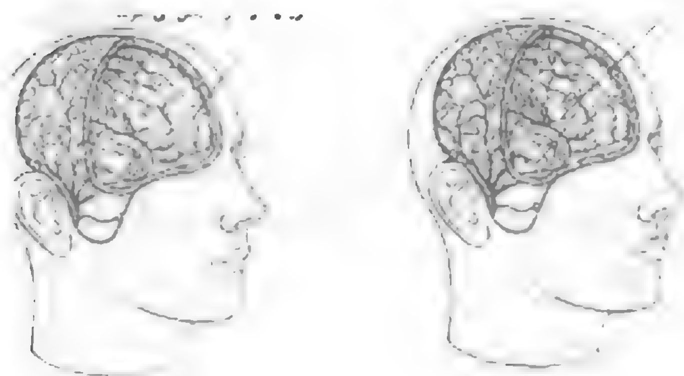
ئەو هەروا وتی كە سەرئێشەی میگرینی دەتوانێت بەهۆی كشان و گەورەبونی بۆریچكەكانی خوێنەوەبێت. ئەم تیۆرە كە بەناوی تیۆری بۆریەكانی خوێنەوە ناسراوە هەتا ئەمڕۆ هەیە و لەڕاستیدا زۆربەی دەرمانی شەقەسەر بەم باوەڕەی كە ببنەهۆی تەسك كردنەوە ئەو بۆریچە كشاوانەی مێشك هاتۆتە ئاراوە و دروستكراون. لەكۆتاییەكانی سەدەی ١٨ ی زاینی، ئاراسمۆس داروین (باوای چالز داروین) پێشنیاری كرد كە ئەگەر نەخۆشێكی میگرینی لە دەستگایەكی (سانترفیوژ) زۆر بەخێرایی بسوڕێنینەوە، دەبێتە هۆی ئەوەی كە خوێن لەسەرەوە

بەرەو قاچەکانی بڕوا و لە کشان و گەورەبونی بۆریچکەکانی مێشک کەم دەبێتەوە و لە ئەنجامدا سەرئێشەکەی نامێنێت.

خۆشبەختانە ئەنجام ئەدرا.

مێشک لەکاتی هێرشێکی میگرێن دا

هێشتا لەبارەی هۆکاری وردی سەرهەڵدانی هێرشەکانی شەقەسەرەوە لەنێوان پزیشکاندا جیاوازی بیروڕا هەیە. لە هێرشێکی شەقەسەردا، خوێنبەرەکانی سەر، سەرەتا گرژ و تەسک دەبنەوە و پاشان دەکشێن و دەبنەهۆی تێکچونی هاتوچۆی خوێن لە مێشکدا.



تیۆرەكانی دەمارزانی (Neurology)

لەساڵی ١٨٧٣، ئیدوارد لیوینگ ئەم تیۆرەی هێنایەكایەوە كە شەقەسەر بەهۆی بەتاڵبوونەوەی ئەو خانە دەماریانەوە دەبێت كە لەمێشكەوە سەرچاوە دەگرن. زۆر لە لێكۆڵەرەوەكان ئەم باسەیان بە هەند وەرگرت و كاریان بۆ كرد.

ئەم لێكۆڵینەوانە بووەهۆی ئەوەی كە دوو تیۆری بۆریچكەكان و دەمارزانی لەنێوان دانیشمەنداندا مشت ومڕ پەیدابێت.

ئەمڕۆ پزیشكەكان لەو باوەڕدان كە هەردو تیۆرەكە لایەنی گرنگیان لەخۆگرتووە و بێ دودڵی ئەو گۆڕانەی كە لە ئەندازەی بۆریچكە خوێنبەرەكانی مێشك روئەدات بەلانی كەمەوە دەبنەهۆی هەندێ لەتایبەتمەدیەكانی هێرشی میگرینی، بەڵام ئەم روداوانە پێ دەچێت بەهۆی گۆڕانی دیكە لە دەزگای دەمارییەوە دەست پێ بكات.

نیۆرۆ ترانسمیتەرەكان

لەم دواییانەدا دانیشمەندەكان لەسەر روی رۆڵی هەندێ پەیامبەرەكیماویەكانی ناو مێشك كە بە نیۆرۆترانسمیتەرەكان ناسراون، لێكۆڵینەوەیان كرد. ئەم لێكۆڵینەوانە رۆڵی (سیرۆتۆنین) كە ناوەكەی تری (5HT) واتە ٥- هایدرۆكسی ترای پیسامین، زۆر بە گورم و گوڕی خستەڕوو، گۆڕانی ئەندازە گیراوی خەستی ئەم مادده كیمیاوییە لەكاتی هێرشی شەقەسەردا ئەنجام ئەدرێت. دەركەوت بە

پێدانی سیرۆتۆنین لەرێی خوێن هێنەرەوە بووەهۆی نەمانی هێرشێکی شەقەسەر. بەداخەوە ناتوانین لە سیرۆتۆنین کەڵك وەربگرین بۆ چارەسەر چونکە دروستبوونی سەرهەڵدانی لاوەکی نەویستراو (side effect)ی زۆرە. بەم پێیە، زۆربەی ئەو دەرمانانەی کە لە چارەسەری شەقەسەردا بەکاردەهێنرێت کاریگەریان لەسەر رێرەوی سیرۆتۆنین لەمێشکدا هەیە.

خاڵە سەرەکیەکان

لەسەر بنەمای تیۆری بۆریچکەکان، سەرئێشەی میگرینی بەهۆی کشان و

*فراوانبونی بۆریچکەکانی خوێنەوەدەبێت کە لەسەردا

جێگیرن.

لەسەر بنەمای تیۆری دەمارزانی، شەقەسەر بەهۆی گۆڕانی کۆئەندامی

*دەمارەکانەوە سەرهەڵئەدات.

* کاریگەری هەندێ لە پەیامبەرە کیمیاویەکانی ناو مێشك بەتایبەت سیرۆتۆنین یان ٥- هایدرۆکسی ترای پیسامین لەم دواییەدا زۆر گرنگی پێ دراوە.

* زۆربەی ئەو دەرمانانەی بۆ شەقەسەر ئەدرێن کاریگەریان لەسەر سیرۆتۆنین هەیە.

زۆر گرنگی پێ دراوە.

زۆربەی ئەو دەرمانانەی بۆ شەقەسەر ئەدرێن کاریگەریان لەسەر سیرۆتۆنین

*هەیە.

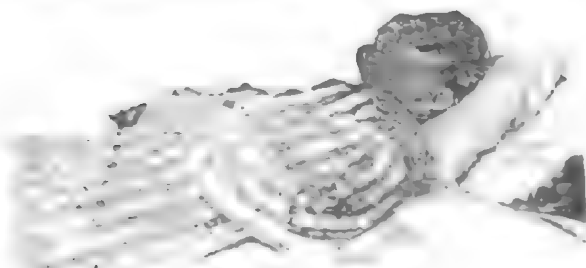
جۆرەکانی شەقەسەر و ناسینەوەیان

١٠٪ ی خەڵکی بریتانیا توشی شەقسەر بوون و ئەم نەخۆشانە دەڵێن، سەرئێشەی میگرینی خراپترین و بەئازارترین جۆری سەرئێشەکانە.

دوو جۆری سەرەکی میگرین هەیە : شەقسەری کلاسیك و ئەوی دیکە شەقەسەری باو . نەخۆشێك لەوانەیە هەردو جۆرەکەی هەبێت.

٧٠٪ ی ئەوانەی توشی هێرشی شەقسەری کلاسیك دەبنەوە هەروا هێرشی شەقەسەری باویشیان دەبێت.

هێرشی شەقەسەری باو هاوشێوەی شەقسەری کلاسیکە بەڵام پێشت دەستپێکردن در ئەمد ی ئەوی نیە لە سنوری ١٪ ی توشبووان بە شەقەسەریش هێرشی (پێش دەستپێکردن) هەیە بەڵام بەدوای ئەودا سەرئێشەیان نیە.



شەقەسەر ئەتوانێت زۆر بەئازار و بێ هێزکەر بێت بەشێوەیەك کە کەسی توش بوو تەنیا ئەتوانێت لە ژورێکی تاریك ڕاکشێت بۆ ئەوەی ئازاری نەمێنێت.

لە هەردوو جۆری سەرئێشەی میگرینیدا سەرئێشەکان بەگشتی لە یەك لای کەللەسەرەوەن بەڵام هەندێ جار لەوانەیە هەردولا بگرێتەوە.

هەندێ جاریش لەوانەیە جارێك لەلایەکی سەر و جارێکی تر لاکەی

تر بگرێتەوە. توندی ئازاریش دەگۆڕێت و لە ئازارێکی وێڵی ئازاردەر هەتا ئازارێکی تاقەت پڕوکێن، جیاوازە.

> تێبینی !
> سەرئێشەیەك کە ڕۆژانە بێتەوە ئەوە شەقەسەر نییە.

بێجگەلە سەرئێشە، زۆربەیان توشی ئێڵنج دان ئەبن و لە دەوروبەری ٣٥٪ یان ڕشانەوەیان هەیە. ڕێژەیەکی کەمیانتوشی سك چون دەبن.

هێرشێکی میگرینی لە (٤) بۆ (٧٢) کاتژمێر درێژەی دەبێت و پاش ئەم ماوەیە، ئیدی نەخۆش هیچ کێشەیەکی نابێت تا هێرشی تر دێتەوە کە ئەم هێرشەی دوایی لانی کەم (٧٢) کاتژمێر و لەوانەش زیاتر دەبێت.

شەقەسەری کلاسیك

٣٥٪ ئەم جۆرە شەقەسەرەن. سەرئێشە، دڵتێکچون و ڕشانەوە کە بەشوێنیدا گرفتی بینایی تیشکی وەك فلاش و نیشانەی هەستیاری دێنێت و لە میگرینی کلاسیکدا دەبینرێت. هەر هێرشێکی میگرینی لەچوار قۆناغ پێکدێت:

١- قۆناغی نیشانەی سەرەتایی (Prodromal)

٢- قۆناغی پێش دەستپێکردن.

٣- سەرئێشە.

٤- چاکبوونەوە.



شێوە بڵاوبونەوەی ئازار لە شەقەسەردا

لەقۆناغی سەرئێشەی شەقەسەردا، ئازار بەزۆری لەلایەکی کەللەسەرەوە دەبێت و لەوانەیە زۆر توند بێت.

قۆناغی نیشانە سەرەتاییەکان

زۆربەی توشبووان نیشانە سەرەتاییەکان ناناسنەوە چونکە نیشانەکان نادیارن. هەندێ جار ئەم نیشانانە لەلایەن ئەندامانی دیکەی خێزانەوە هەست پێ دەکرێت و پاشان کەسی توشبوو هەستی پێدەکات.

ئەم نیشانانە دەتوانن لە یەك کاتژمێر هەتا ٢٤ کاتژمێر درێژە بکێشن.

نیشانەکانی قۆناغی نیشانە سەرەتاییەکان

١- باوێشك دان ٢- ماندوبوون

٣ – رەقبونی مل

٤- تینوێتی.

٥-هەستیاری بە تیشك و دەنگ

٦- ئارەزوو بۆ خواردنی شیرین.

قۆناغی پێش دەستپێکردن

قۆناغی دواتر، پێی دەوترێت (پێش دەستپێکردن) کە لە ١٠ بۆ ٦٠ خولەك درێژەی دەبێت. لەم قۆناغەدا، چەندین جۆر شێوانی بینایی لەوانەیە سەرهەڵبدات. لە سادەترینیانەوە، ئەستێرەی درەوشاوە، بروسکا و چەخماخە، فلاش، زیگزاك یان شێوەی ئەندازەیی درەوشاوە لەبەرچاویانەوە لەلایەکی ترەوە بۆ لایەکی تر تێدەپەڕن و نەخۆشێك لەوانەیە باس لەم نیشانانە بکات کە بەزۆری یەکێك لەو ئەستێرانە گەورەترە لەوان.

ئەم ئەستێرە لەگۆشەی خوارەوی چاو دەست بەجووڵە دەکات و بەرەو لایەکی تر دەڕوات. هەندێك جار بەشێوەیەکی کاتی بەشێك لە بینایی نامێنێت و مەودا و مەیدانی بینایی سنوردار دەبێت.

نیشانەی هەستکردن وەکو مێرولەکردن یان وزە وزکردن، یان دەڵێی دەرزی پیادەناژنن، بەزۆری لە یەك یان هەردو دەست یان بازو یان لەدەوری لێوەکان دروست دەبێت. ئەم هەست بە مێرولە کردنە بەزۆری لە پەنجەکانەوە دەست پێ دەکا و لە ١٥ بۆ ٢٠ خولەکدا بەرەو لای بازوو فراوان دەبێتەوە. هەندێ جار گرفت لە قسەکردن، هەست بە گێژی یان یان بێ هێزی بازو پەیدا دەبێت.

تایبەتمەندیەکانی دیکەی شەقەسەر

★ سەرئێشە : بەزۆری لایەکی سەر دەگرێتەوە و لەوانەیە زۆر توند بێت. لەسنوری سێیەکی نەخۆشەکان، سەرئێشە لە هەردوو لاوە دەبێت. ماوەی ئەم سەرئێشەیە لە ٤ بۆ ٧٢ ەوە دەگۆڕێت. ئازار بەگشتی لەپێشەوەیە، بەڵام لەوانەیە لە پشتی ملەوەبێت. بەزۆری لەسەرتای بەیانیەوە سەرئێشە دەست پێدەکات بەشێوەیەك کە نەخۆش بەسەرئێشەوە چاو دەکاتەوە.

★ ترس لە رۆشنایی: بێزاری لە رۆشنایی لە ٨٠٪ ی نەحۆشەکان بینراوە.

★ئێڵنج ، دڵتێکچون، سکچون: لە ٩٥٪ ی نەخۆشەکاندا دڵتێکچون هەیە، ٢٥٪ ی رشانەوە و ٢٠٪ یش سکچون هەیە هەندێ جار رشانەوە هێندە توندە کە نەخۆش ناتوانێت حەبەکان بخوات، لەم حاڵەتانەدا دەبێت شاف یان ئەمپول بەکاربهێنرێت.

ئەم نیشانانە پاش ١٠ بۆ ٦٠ خولەك بەرەو نەمان دەڕۆن بەشوێن ئەواندا سەرئێشە، دڵتێکچون و رشانەوە دەبێت. ئەگەر ئەم نیشانەی سەرەوە زیاتر لە کاتژمێرێك درێژەیان هەبێت دەبێت بڕۆنە لای پزیشك چونکە لەوانەیە گرفتی تر بوبێتە هۆی ئەو نیشانانە.

شەقەسەری باوو

لەشەقەسەری باودا، هێرش وەکو شەقەسەری کلاسیك دەبن و بەقۆناغی نیشانەی سەرەتایی دەست پێدەکات بەڵام پاش ئەو قۆناغە قۆناغی (پێش دەستپێکردن بونی نیە). هەروەکو بەناوەکەیدا دیارە، سەرئێشەی باو، باوترین جۆری شەقەسەرە و ٦٥٪ی هێرشەکانی شەقەسەر دەگرێتەوە.



لە قۆناغی پێش دەست پێکردنی شەقەسەری کلاسیك شێوانی بینایی بەشێوەی تیشکی برسکە ئاسا یان خەت و زیکزاك دەبینرێت.

سەرئێشەی هێشوویی (کلاستەر)

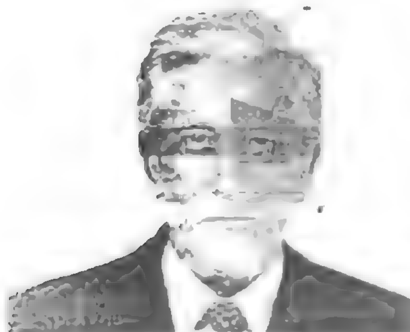
ئەم سەرئێشەیە بەزۆری لەگەڵ شەقەسەردا بەهەڵە لێکدەدرێتەوە بەڵام ئەم سەرئێشەیە لەشەقەسەری باو و کلاسیك لەزۆر شوێندا جیاوازی هەیە. سەرئێشەی هێشوویی لەپیواندا بەربڵاوترە و زۆرتر لە تەمەنی ٣٠ ساڵیەوەدەست پێدەکات. ئەم سەرئێشەیە زۆر لە میگرین کەمترە و کەمتر لە ١٪ ی کۆمەڵگا دەگرێتەو. لەبەرئەوە پێی دەوترێت هێشوویی چونکە بەشێوەی دەستە یان هێشوویی لەسەر ئێشەکانی تر دروستبووە و کە ماوەی هەریەك لەم هێشووە سەرئێشانە لە ٤ بۆ ٨ هەفتە درێژەی دەبێت. هەر هێرشێك لە چەند خولەکێك دەست

پێدەکات و هەمووی ٤٥ خولەك درێژەی هەیە.. لەهەموو رۆژێکدا لەوانەیە چەند هێرش روبدەن لەوانە نەخۆش لەخەو راچڵەکێنێت. لە یەك دەورەی سەرئێشەی هێشوویی، ئازار هەموو کات لەلایەکی سەرەوە دروست بێت و لەدەوروبەری چاوێکی کۆدەبێتەوە. ئەم ئازارە لەوانەیە بەرەو سەرەوەی چاو و چەناکە و پوك بڕوات.

کاتێك ئازار توند بێت، بیلبیلەی چاو لەوانەیە تەنگ بێتەوە، چاو سوردەبێتەوە و ئاو دەکات و هەندێ جار پێڵو دێتە خوارەوە.هەندێ لەنەخۆشەکان توشی ئارەقکردنەوەی توند بەتایبەت لەڕومەتدا دەبنەوە.

ئازار لەم سەرئێشەیەدا هێندە توندە کە ئەو کەسە بەزۆری بۆ دۆزینەوەی رێگەچارەیەك خوارو سەر دەکا و بێ قەرارە و نازانێت بۆکوێ پەنابەرێت. ئەم سەرئێشە سەختە دەتوانێت بەشێوەی ئازاری تەکاندەر یان پلهاویشتن بێت بەلام بەزۆری بەشێوەی سوتانەوە، کونکردن یان دڕاندن بێت.

نیشانەکانی سەرئێشەی هێشوویی (کلاستر)



سەرئێشەی هێشوویی بەزۆری لە پیاوانی بەتەمەن دا بینراوە. ئازار تەنها لایەکی سەر بەزۆری لەلای یەک چاو کۆدەبێتەوە.

جۆرەکانی دیکەی شەقەسەر

شەقەسەری دیکەی تریش هەن کە کەمتر بەربڵاون. جۆرێکی دەگمەن هەیە پێی دەوترێ شەقەسەری

(ئۆفسالمۆ پلجیک). ئەم جۆرەی شەقەسەر لە منالانی ٦ هەتا ١٢ساڵدا دەبینرێت و بێجگەلە سەرئێشە، لەوانەیە بێ هێزی یەکێك لەماسولکەکانی چاویش بگرنەوە.

جۆرێکی تریش لە میگرین کە پزیشکان پێی دەڵێن شەقەسەری بازیلار، سەرکێژە، ناهاوسەنگی یان تێکچونی لەڕێی ڕۆیشتنی لەوانەیە لەگەڵ سەرئێشەکە هەڵبدات.

جۆرێکی دیکەی شەقەسەر کە وەك زاراوە پێی دەڵێن شەقەسەری (همی پلجیك). ئەم جۆرە شەقەسەرە، لایەکی بەشێوەی

چەندجاربووەوە توشی لاوازی دەکات. زۆر جار کەسێکی دیکە لەهەمان خێزاندا بەم شێوە هەیە.

ناسینەوەی شەقەسەر

لەوەی کە هیچ شیکارییەکی تایبەت بۆ ناسینەوەی شەقەسەر نییە و ناسینەوەی لەسەر بنەمای قسە و سکالاّ. دەبێت، ناسینەوەی کێشە سازە.

ئەو پرسیارانەی وەکو شوێنی ئازار، ژمارەی نۆبەت، جۆری سەرئێشە و ئەو هۆکارانەی دەبنەهۆی سەرئێشەکە، ئەمانە دەتوانن روی دروستی شەقەسەر دیاری بکەن.

شەقەسەر، سەرئێشەیەکی تەنگەژەیی و ئازاری ماسولکەکانە و بەگشتی ٩٠٪ ی ئەو سەرئێشانەی دێنە لای پزیشك شەقەسەرن. کاتێك ئەم سەرئێشانە بەشێوەیەکی جیا جیا روئەدەن، ناسینەوەیان ئاسانە بەلاّم کاتێك دوو یان زیاتر لەم سەرئێشانە پێکەوە روئەدەن کە بەزۆری وا دەبێت، ئەو کاتە ناسینەوەیان ئالۆزە.

بۆئەوەی کە هۆکارەکانی دیکەی سەرئێشە وەلا نرێن، داوا لە نەخۆش دەکرێت سیتی سکان (C.T.scan) یان (M.R.I) (اشیعەی موگناتیسی) بۆئەوە دەرکەوێت کە هیچ هۆکارێکی خراپ نەبووەتە هۆی ئەم سەرئێشەیە.

خاڵه سەرەكیەكان

* دوو جۆری سەرەكی شەقەسەر هەیە: شەقەسەری كلاسیك (٣٥٪ ی هێرشەكان) و شەقەسەری بەربلاو (٦٥٪ ی هێرشەكان).
* هێرشێكی شەقەسەری كلاسیك لە چوار قۆناغ پێكدێت: قۆناغی نیشانەی سەرەتایی، قۆناغی (پیش دەستپێكردن)، سەرئێشە و چاكبوونەوە.
* شەقەسەری بەربلاو، قۆناغی (پیش دەستپێكردن) ە نییە.
* بەگشتی ئازاری شەقەسەری لەپێشەوەی كەللەسەر یان نێوان چاو و گوێ ئەم ئازارە بەزۆری لەلایەكی كەللەسەرەوە دەبێت زۆر توندیشە.
* ئازار لە سەرئێشەی هێشوویدا كە بە زۆری بەهەڵە بە شەقەسەر دەزانرێت لەچاو و دەوروبەری دەبێت هەندێ جار بە (نێوان چاو و گوێ)، چەناگە یان پوكی هەمان لا بڵاودەبێتەوە.
* هیچ پشكنینێكی تایبەت بۆ پەی بردن بە شەقەسەر نییە و ناسینەوە بەپێی سكالاّ و قسەی نەخۆش دەبێت.

ژیان لەگەڵ شەقەسەردا

زۆر کەس، ئەو راستییەی کە ئەوان توشی شەقەسەربوون لە هاوڕێ و کەسوکاریان دەشارنەوە کە بەزۆری لەبەرئەوەیە کە دەترسن وەکو نەخۆشێکی دەمار و دەرونی لەلایەن ئەوانەوە لەقەڵەم بدرێن.

شەقەسەر دەتوانێت لەکاتی سەرهەڵدانی هێرشەکاندا، بێتەهۆی ئیفلیج کردن و وەستانی ژیانی رۆژانەی نەخۆشەکان کە پێش هێرشەکان هیچ کێشەیەکیان لەوبارەیەوە نییە. بۆ کەسانی ساغ کە هەتا ئەو کاتە لەگەڵ توشبووانی میگرینیدا هەڵسوکەوتیان نەکردووە، ناتوانێت بەرفراوانی و توندی هێرشی سەرئێشەی ئەو نەخۆشە دەرک بکەن.

زۆربەی ئەوانەی شەقەسەریان هەیە کاتێك کە هێرشی میگرینی هەڵئەدات ئەگەر لەسەرکار یان ماڵەوەدابن زۆر بەسەختی دەتوانن لەگەڵ ئەم بارودۆخەدا دەست و پەنجە نەرم بکەن و بیگوزەرێنن، حەزدەکەن بەپەلە خۆیان بگەیەننە سەرشوێنی خەوتنیان و رادەکشێن.

بەرفراوانی ئەم بارودۆخە بەئاشکرا و پەیوەندی بە توندی هۆکار و ژمارەی نۆبە و نۆرەکانی ئەو سەرئێشە و هەروەها ماوەکەیەوە هەیە.

خۆشبەختانە زۆربەی توشبووان بە شەقەسەر نۆرە و نۆبەی هێرشیان کەمە و دەتوانن بەخواردنی حەبی ئازارشکێن ئازاریان بشکێت.

تەنها کاتێك هێرشەکان توند و زۆر دەبێت ئەوانە دەڕۆن بۆ لای پزیشك.

لێکۆڵینەوەکان ئەوە نیشان ئەدەن کە ٧٠٪ی توشبوان، بەخواردنی حەبی ئازارشکێن خۆیان دەگونجێنن و تەنها ٣٠٪ ی ئەوانە دەڕۆن بۆ لای پزیشك.

لەگەڵ ئەوەشدا کە هیچ چارەسەرێکی یەکلاکەرەوە بۆ ئەم نەخۆشییە نەدۆزراوەتەوە، بەڵام بۆ روبەڕوبونەوە و کۆنترۆڵی رێکەی جۆراوجۆری دەرمانی و نا دەرمانی هەیە، ئەم دۆزینەوەی رێگەچارانە هەموو کات ئاسان نییە، بەڵام گەربتانەوێ یارمەتی لە خزم و دۆستان و ئامۆژگاری پزشکان وەربگرن، ئەوە دەتوانن سەرکەوتنی بەرچاو بەدەست بێنن.

شەقەسەر کێشەیەکی (فەردی)یە و ئەو شتەی بۆ دامرکاندنی هێرشی شەقەسەری تۆ باشە لەوانەیە بۆ کەسێکی تری نەخۆش شیاو نەبێت.

سەرەتا بۆ چارەسەرەی کێشەکانتان رێگەی سادە بگرنەبەر. ئەگەر هەستتان بەگۆڕان نەکرد ئینجا لەگەڵ پزیشکدا راوێژبکە. هەندێ جاریش لەوانەیە پێویست بکات سەردانی پزیشکێکی پسپۆڕ بکەیت.

رێگەی ڕێگرتن لە سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر

بەزانینی ئەوەی چ شتێك دەبێتەهۆی سەرهەڵدانی هێرشەکانی شەقەسەری ئێوە، دەتوانێت بە ئەنجام نەدانیان، لە توندی و ژمارەی ئەو هێرشانە کەم بکەیتەوە.

دەفتەرێکی یاداشت ئامادە بکە و بەوردی کات و هەموو ئەو بابەتانەی پێش یان پاش سەرهەڵدانی هێرشەکانی شەقەسەر ڕوئەدەن یاداشت بکە، پاش ماوەیەك بە وردبونەوە و سەیرکردنی ئەم دەفتەرە، دەزانیت لە چ ڕۆژێکدا لەوانەیە هێرشی دووەم ڕوبداتەوە یان بە ئەنجامدانی چ کارێك یان خواردنی چ شتێك شەقەسەر دەست پێدەکاتەوە.



خانمەکان دەبێت کاتی سوڕی مانگانەیان یاداشت بکەن، هەروەها ئەو نیشانانەی پێش سوڕی مانگانەش بەوردی بنوسرێت.

ئەگەر ئێوە ڕۆژانە حەبی وەکو ڤیتامینەکان یان دژی دوگیانی بەکاردەهێنن، ئەوانەش دەبێت یاداشت بکرێت.

دەبێت هۆکارەکانی دەستپێکردنی هێرشەکان هەتا لانی کەم (٥) هێرشی میگرینی کە ڕوئەدەن بەردەوام بنوسنەوە.

پاشان بە لێکۆڵینەوە لە یاداشتەکانی ناو دەفتەرەکە، بزانن چ شتێکی هاوبەش لە هەر هێرشێکدا ڕویداوە.

ئینجا دەتوانن بە پارێز و دوورکەوتنەوە لەو شتانەی کە بەباوەڕی ئێوە دەبنەهۆی سەرهەڵدانەوەی هێرشەکان، بزانن کە ئایا بەڕاستی ئەوانە پرسیاری سەرهەڵدانی هێرشەکان بوون یان نا.

ئەگەر هێرشەکانی شەقەسەری ئێوە بەشێوەیەکی رێك وپێك لە کاتژمێری لای عەسر یان نیوەڕ روئەدەن، لەوانەیە لەبەر برسێتی بێت، جا لەبەرئەوە هەوڵبدە بەخواردنی ژەمی بچوکی خۆراکی لەنێوان ژەمەکاندا، رێ لە برسێتی بگرن.

هەروەها ئەگەر ئێوە و ئەوانە خواردن زوو دەخۆن و کاتێك بەیانی لەخەو هەڵدەستی توشی هێرشی شەقەسەر دەبیتەوە، دیسان لەوانەیە لەبەربرسێتی بێت.

جا لەبەرئەوە هەوڵبدە شەوانە پێش ئەوەی بڕۆیتە ناو جێگە خواردنێکی کورت بخۆ بۆئەوەی بەبرسێتی لەخەو هەڵنەسیت. خواردنی هەندێ خۆراك وەکو شوکلات، مەی، میوەی ترش، شیرەمەنی و بیبەر دەتوانن وەکو هۆکاری دەستپێکەری هێرشی شەقەسەر بێنەگۆڕێ.

لەوەی کە هۆکاری جۆراوجۆر بۆ دەستپێکردنی هێرشێك پێویستن، ئەگەر هۆکاری دیکەت ناسی و بنێت کردن و لەئەنجام یا بەگژاچوونەوەیان دا دورەپەرێزی دەکەیت، هۆکاری دەستپێکەری خۆراکی گرنگیان کەمترە.



لەهەنـدێ ژن دا حـەبی مـەنع دەتوانێت بایس دەسـپێکردنی هێرشی شـەقە سـەر بێـت.هێرشی شـەقە سـەر بەگشتی لـەو هەفتەیا سەر هەڵ ئەدات کە حەبـەکانی نەخواردووە.

ئەگەر ئێوە دوو دڵیت کە بەخواردنی خۆراکێکی تایبەت دوچاری هێرشی میگرینی دەبیتەوە، بۆماوەی چەند هەفتە ئەو خاڵانەی دەبێت یاداشت بکرێت لەو خواردنە دورەپەرێزبە و بزانە ئایا لەژمارە یان توندی هێرشەکان گۆڕانکاری دروست دەبێت یان نا.

* بەروار
* کاتی سەرهەڵدانی هێرشەکە.
* ئایا خوێنی سوڕی مانگانەش لەوکاتەدا هەبو.
* نیشانەکاتی ئەو هێرشانە چی بوون
* چۆن دەست پێدەکات.
* چەند درێژەی هەیە.
* چ دەرمانێك بەکاردەهێنی.
* ئایا دەرمان کاریگەری هەبوو؟
* هێرش چۆن کۆتایی هات.

چارەسەر

ئەگەر ئێوە لەو نیشانە هۆشداردەرانەی کە پێش سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر دروست دەبن و شارەزایی و بەئاگابن ئەوە دەتوانن بەخواردنی بەپەلە و لەجێی خۆی دەرمانی ئازار شکێن لە دەرئەنجام و سەرهەڵدانی شەقەسەر کەم بکەنەوە.

نیشانەی هۆشداردەری (پێش دەستپێکردن)، ئەو نیشانانەن کە چەند کاتژمێر پێش سەرهەڵدانی هێرشەکانی شەقەسەر دروست دەبن.

ئەم نیشانانە دەبنەهۆی گۆڕینی رەفتاری ئەو کەسە کە لە کاتژمێرەکانی پێش هێرش دێنەگۆڕێ.

لەوانەیە ئێوە هەست بەو نیشانە و گۆڕانکاریانەی خۆتان نەبن بەڵام دۆست و کەسانی دەوروبەرت هەست بەم رەفتارانە ئەکەن.

هەستکردن بە ماندوبوون، باوێشك دان، ئەنجامی کارەکان بەبێ وردبوونەوە و یان زوو رەنجان لە نیشانە بلاوەکانی قۆناغی (پێش دەستپێکردن).

نیشانەکانی دیکە بریتین لە: هەستکردن بە تینوێتی، توندبونی ماسولکەکانی مل و سەرشان و هەستیاری لەرادەبەدەر لەبەرامبەر دەنگ و تیشك.

هەندێ لە نیشانەکانی (پێش دەستپێکردن) لەوانەیە بەهەڵە وەکو هۆکاری دەستپێکەری شەقەسەر دابنرێن. ناسینەوەی ئەم نیشانانەی (پێش دەستپێکردن) دەتوانێت زۆر سودمەند بێت و بەپارێز لەهۆکاری

دەستپێکەری هێرشی شەقەسەر لەم کاتەدا، دەتوانیت رێ لە سەرهەڵدانی هێرشەکە بگرێت.

هەموو کات چەند دانە حەبی پاراسیتۆڵ یان ئەسپرین لەگەڵ خۆت هەڵبگرە تاکو هەرکاتێك هەستت کرد شەقەسەر دێتەوە، خێرا بەکاریان بهێنە.

زۆر گرنگە حەبەکان بەپەلە بخورێت تاکو زووتر کاریگەریان هەبێت. پاش سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر، چالاکی گەدە کەم دەکات، جالەبەرئەوە ئەو حەبانەی لەوکاتەدا دەخورێن، لە هەڵمزیندا گرفت دروست دەبێت و باش هەڵنامزرێت.

لەکاتی هێرشی شەقەسەردا چی بکرێت باشە؟

ئەگەر دەتوانیت، هەوڵ بدە شتێك بخۆیت. خواردنی بێ تام وەکو نان یان هەندێ بسکویت دەتوانێت بێتەهۆی رێگرتن لە دڵتێکچوون. ئالەم جۆرە هەلومەرجەدا هەندێ کەس پێیان باشە شیرینی بخۆن و هەندێکیش حەزدەکەن خواردنەوەی وەکو لیمۆناد یان چا بخۆنەوە.

خەوتن، رێگەیەکی سروشتی یارمەتی دەری هێوربوونەوەی شەقەسەرە. هەڵبەت هەموو کەس ناتوانێت لەکاتی سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەردا، دەست لەکاربکێشێتەوە و برۆن بخەون، بەڵام لەم هەلومەرجەدا دەبێت هەر هیچ نەبێت هەوڵ بدرێت کارەکان بە لەسەرخۆیی ئەنجام بدرێن.

ئێوە دەتوانن لەکاتی هاتنی هێرشەکاندا، کێسێك ئاوی گەرم یان

پارچەی سەهۆڵ لەناو کیسێك لە پشتەمل یاخود لەو شوێنەی زۆرترین ئازاری تیایە، دابنێن. چاوتان بە پەڕۆیەك ببەستن. ئەگەرچی هەندێ کەس پێیان باشە لەسەر جێگە راکشێن، هەندێ کەسیش حەزدەکەن لەسەر کورسی دانیشن. هەرکاتێك کە دەزانن بەهۆیەوە ئازارەکەتان کەم دەبێتەوە ئەنجامی بدەن.

کەی سەردانی پزیشك بکرێت؟

ئەگەر هەست دەکەن خۆتان دەتوانن سەرئێشەکەتان کۆنترۆڵ بکەن ئەوە پێویست بە سەردانی پزیشك ناکات.

ئەگەر هەرچەشنە گومانێك لەبارەی هۆکاری سەرئێشەکەتانەوە هەیە یان شێوەی سەرئێشەکە دەگۆڕێت، گرنگە بڕۆنە لای پزیشك.

هەندێ کەم لەو سەرئێشانەی دەتوانێت بەهۆی شتی خراپەوەبێت. هیچ کات وا بیرمەکەنەوە کە سەردانی پزیشك کاتی بەفیڕۆئەدەن. دڵنیابوون لەوەی کە گرفتیان نییە. لەوە باشترە کە هەموو رۆژێك لە دڵەڕاوکێ و نیگەرانیدا بن.

ئەوەتان لەبیر بێت کە هێشتا هیچ دەرمانێکی یەکلاکەرەوە بۆ شەقەسەر نەدۆزراوەتەوە، بەڵام ئێوە دەتوانن هێرشەکان کۆنترۆڵ بکەن و توندی و نۆرەکانی کەم بکەنەوە.



باشترین رێگە بۆ هێوربونەوەی شەقە سەر ڕۆشتن بۆ جێگەی خەوتنەکەیەتی بۆ ماوەی چەند

خاڵە سەرەکیەکان

* بۆئەوەی (نمونە) بۆ سەرئێشەکانتان بەدەست بێنن، هێرشەکانی خۆتان بەوردی تۆمار بکەن و ئەو هۆکارانەی پێتان وایە دەبنەهۆی شەقەسەر یاداشت بکەن.
* لە هەرشتێك کە گومانت هەیە و دەڵێیت لەوانەیە بێتەهۆی هێرشی شەقەسەر، بۆماوەیەك لێی دوربکەوە بۆئەوەی بزانیت ئایا گۆڕان لە هێرشەکاندا دێتەکایەوە یان نا.
* هەوڵبدە لەکاتی هێرشی میگرینیدا پشو بدە.
* ئەگەر نیگەرانی سەرئێشەکانن لەراوێژکردن لەگەڵ پزیشك بێ باك بە.

سەرئێشە لە ژناندا

پێویست ناكات تۆ پزیشكی پسپۆڕبیت تا بزانیت سەرئێشە لە ژناندا زۆرترە تاكو لەپیاوان، چونكە بەدڵنیاییەوە ئەومت دیووە كە ژنان زۆرتر ورتە و بۆڵەیانە بەدەست سەرئێشەوە.

پەیوەندی نێوان شەقەسەر و سوڕی مانگانە لەدەوروبەری ۲۵۰۰ ساڵ پێش ئێستە لەلایەن (بوقراط)ی حەكیمەوە دۆزرایەوە.

چەندین سەدە پزیشكەكان بڕوایان وابو كە منالْدانی خانمەكان سەرچاوەی دروستبوونی سەرئێشەیانە. ئەمڕۆ كە پزیشكەكان تێ گەیشتوون كە میكانیزمی سەرئێشە هۆرمۆنیەكان زۆر ئاڵۆزە. لە مێشكدا، ئەندامێك هەیە بەناوی (hypothalamus)

كە سیستەمێكی كۆنترۆڵی تایبەت لەسەر روی سوڕی مانگانەی هەیە و (hypothalamus) ئەم كارە بەناردنی پەیام بۆ هێلكەدان و منالْدان ئەنجام ئەدەن. ئەگەری زۆرتر هەیە كە سەرئێشەی هۆرمۆنی لەوە دەستپێدەكات و نەك لە هیلكەدان و منالْدانەوە.

سەرئێشە و هۆرمۆنەکان

چەند لێکۆڵینەوەیەك لەبارەی کاریگەری هۆرمۆنەکانەوە لەسەر سەرئێشەی ناهۆرمۆنی ئەنجام دراوە، بەڵام ئەو لێکۆڵینەوانە کە لە عیادەی راوێژکاری (پۆلی کلینیك میگرن) ی شاری لەندەن لەسەر ژنان ئەنجام دراوە، ئەوە نیشان ئەدات کە ژنان لەکاتی سوڕی مانگانەیاندا زۆرتر ئامادەی سەرهەڵدانی سەرئێشە ناهۆرمۆنیەکانن، تەنانەت ئەگەر ی (Syndrome) ئەوانە توشی سەرئێشەی میگرینی بن. سەرئێشەکان هەروا وەکو نیشانەیەکی ناسراو لە دێتە کایەوە. هەندێ لە خانمان (Menopausal) پێش سوڕی مانگانە و هەروەها لەکاتی تەمەنی بێ ئومیدی دەزانن کە سەرئێشەکەیان بەخواردنی حەبی دژی دوگیانی دەستپێدەکات. بەگشتی پاش چەند مانگ ئەم سەرئێشانە نامێنن بەڵام هەندێ جار پێویستە جۆری حەبەکان بگۆڕدرێن. بێجگەلە حاڵەتی تایبەت، گۆڕانکاری هۆرمۆنی کاریگەری کەمی لەسەر سەرئێشەی نا میگرینی هەیە.

شەقەسەری سوڕی مانگانە

لە لێکۆڵینەوەیەکی دیکەدا کە لە (پۆلی) عەیادەی میگرینی شاری لەندەن کرا، دەرکەوت کە هێرشی شەقەسەر لە ٥٠٪ ی ژنان پەیوەندیان بە سوڕی مانگانەوە هەیە. ١٥٪ ی ئەم ژنانە دەڵێن یەکەم هێرشی

میگرهنی ئەوان لە هەمان ساڵی دەستپێکردنی یەکەم سوڕی مانگانەیانەوە بووە.

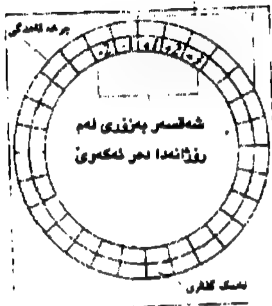
لێکۆڵینەوەی زیاتر نیشانی دا کە ئەم هێرشە سەرەتاییانەی شەقەسەر بەزۆری نارێکوپێك بوون و لە هەرکاتێکی سوڕی مانگانە روودەدات، بەڵام کاتێك تەمەنی ژنان بەرەو سەرەوە دەڕوات و دەگاتە ٢٠ ساڵی، هێرشی شەقەسەریان لە (نمونە) رێك وپێك تر پەیڕەوی دەکات و لەکاتە دیاریکراوەکانی هەموو مانگێك رودەدات. هەندێ جار ئەم (نمونە) رێك وپێك پاش ئەوەی یەکەم سوڕی مانگانە دوای یەکەمین منداڵ بوون روودەدات، دروست دەبێت، لەو لێکۆڵینەوانە کە ئێمە ئەنجامانداوە، دەرکەوتووە کە لە ١٠٪ ی ژنان بەشێوەیەکی رێك و پێك شەقەسەریان هەیە .



لە ٤ کەسی گیرۆدەی شەقەسەر ٣کەس ژنن.زۆربەی ئەوانەش دەڵێن ئەم سەرێشەیان پەیوەندی بە عادەی شەرعییانەوە هەیە.

شەقەسەر و سوڕی مانگانە

لێکۆڵینەوە دەری خستووە کە سەرئێشەکانی شەقەسەر زیاتر یەك دوو رۆژی بمێنێ بۆ دەستپێکردنی سوڕی مانگانە و هەروەها لە چەند رۆژی یەکەمی ئەو سوڕەوە روئەدەن.



که له دوو رۆژ دەستپێکردنی سوڕی مانگانە تا سێ رۆژی یەکەمی ئەو سوڕە روئەدات و تا مانگی دواتر هیچ جەشنە هێرشێکی شەقەسەری سەرهەڵناداتەوە ئەم هەلومەرجە وەك زاراوە ((شەقەسەری سوڕی مانگانە)) کە بەشێوەیەکی سروشتی(Estrogen) ناودەبرێت. ئەم جۆرە شەقەسەرە بە دابەزینی بڕی هۆرمۆنی لە سوڕی مانگانەدا روئەدات، پەیوەندی هەیە. لەم حاڵەتەدا پێویست بە ئەنجامدانی پشکنین و ئەندازەگرتنی هۆرمۆنەکان نیە چونکە گرفتێك لەواندا نییە وا دیارە ئەو خانمانەی توشی شەقەسەری سوڕی مانگانەن لەچاو خانمانی)Estrogen تردا بەو گۆڕانکارییە هۆرمۆنیە هەستیارترن. ئەگەرچی دەتوانرێت بەوەرگرتنی دەرمانی (

دار لە دابەزینی ئەم هۆرمۆنە رێگری بکرێت بەڵام لێکۆڵینەوەکان نیشان دەدەن کە ئەمجۆرە دەرمانە بۆ هەموو ژنێکی توشبوو بەم حاڵەتە کاریگەری نابێت. هۆکاری دەستپێکەری ناهۆرمۆنی بۆ روداني هێرشەکان لە شەقەسەری سوڕی مانگانەدا گرنگیان هەیە. لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە گۆڕانی هۆرمۆنی هەروا بەسەر هۆکارە

دەستپێکەرەکانی دیکەی شەقەسەر کاریگەریان هەیە، بۆ نمونە ژنان لەکاتی سوڕی مانگانەیاندا زۆرتر بەبرسیەتی هەستیارن.

چاودێری کردنی خۆت

ئەگەر ئێوە گومانتان هەیە کە لەوانەیە پەیوەندی لەنێوان سوڕی مانگانەتاندا سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر بونی هەیە، یەکەم شتێك کە دەبێت بیکەیت، نوسینی کاتی روودانی سەرئێشە و کاتی سوڕی مانگانە بەشێوەیەکی رێك و پێك لە یاداشت نامەیەکدا. ئەم کارە یارمەتی ئێوە دەدات کە پەیوەندی هێرشی شەقەسەر قۆناغە جیاجیاکانی سوڕی مانگانەتان دروست بێت هەروەها کاتی نیشانەکانی دیکە کە لە رۆژەکانی پێش سوڕی مانگانە دروست دەبێت وەکو هەستیاربونی مەمك، ئارەزوو بۆ خواردنی شیرینی بەوردی یاداشت بکە. بۆ هەرهێرشێکی شەقەسەر، کاتی دەستپێکردنی، ئەو ماوەیەی کە پێی دەچێت و ئەو نیشانانەی کە دروست دەبن، یاداشت بکە. هەروەها جۆری دەرمان کاتی بەکارهێنانی و ئەندازەی کاریگەری ئەو دەرمانەش بنوسەوە.

هەروەها ئەگەر سوڕی مانگانەتان بەشێوەیەکی نائاسایی ئازاردەر یان خوێنبەربوونی توند (Menorrhalgia) هەیە، ئەویش بنوسە. هەروەها هۆکاری دەستپێکەری ناهۆرمۆنی



که دەتوانن ببنەهۆی سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەری نێوە، دیسان ئەویش تۆمار بکە.

پاش چەند مانگ کە ئەم یاداشتانەت نوسیەوە، سەیربکە ئایا دەتوانیت پەیوەندی نێوان کاتی رودانی ئەوانو پەیوەندی ئەوان بەیەکترەوە بدۆزیتەوە. بەتایبەت بەهۆکارەکانی دەستپێکەری نا هۆرمۆنی شەقەسەر کە تۆمارت کردوون ورد بەرەوە، چونکە لە هەندێ شوێندا تەنیا بەریگرتن لەوانە دەتوانیت رێ لە هێرشی شەقەسەر بگرێت بۆ نمونە دەتوانیت بە خواردنی خۆراکی (سروشتی) یان خواردنی ئەو شتانەی لەنێوان ژەمەکاندا لەبرسیەتی و لەئەنجامدا سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر رێدەگرێت. چارەسەری نیشانەکانی دیکەی سوری مانگانە دەتوانێت یارمەتیمان بدات لە رێگرتن لە هێرشی شەقەسەر. بەکارهێنانی ڤیتامین B٦ لەم حاڵەتەدا نرخی تاقیکردنەوەی هەیە.

حەبی دژی دوگیانی

زۆربەی ئەو ژنانەی شەقەسەریان هەیە و حەبی دژی دوگیانی بەکاردێنن، گۆڕانێك لە هێرشی میگرینی خۆیان هەست پێ ناکەن. هەندێ لەو ژنانە تەنانەت لەوانەیە هەست بە باشبونەوە بکەن، بەڵام لەو هەفتەیەی کە حەب بەکارناهێنن توشی هێرشی قورستر دەبنەوە. سەرئێشەی نا شەقەسەر لەو ژنانەی کە ئەم جۆرە حەبانە بەکاردێنن. فراوانتر و بلاوترە. کە چەند مانگێك لە بەکارهێنانی ئەم حەبانە

تێپەڕی، زۆربەی ئەم کێشانە نامێنن، جا لەبەرئەوە ئەگەر چەند مانگێك دان بەخۆت بگریت ئەوا دەتوانیت بەئاسانی درێژە بەخواردنی ئەو حەبانە بدەیت.

زۆربەی پزیشکەکان لەوباوەڕەدان کە بەکارهێنانی حەبی دژە دوگیانی بۆ ئەو ژنانەی شەقەسەریان هەیە گرفتێك دروست ناکات، مەگەر ئەوەی کە ئەوانە شەقەسەری کلاسیکیان هەبێت و نیشانەی (پێش دەستپێکردن) یان هەبێت.

هەندێ جار ژنێك کە شەقەسەری بەربڵاوی هەیە بە دەستپێکردنی حەبی دژی دوگیانی توشی هێرشی شەقەسەر هاوکات نیشانەی (پێش دەستپێکردن) دەبن. لەم حاڵەتەدا دەبێت حەبی دژی دوگیانی نەخورێت و رەوشتێکی دیکە بۆ رێگرتن لە مناڵبوون بگرێتەبەر.

دوگیانی

زۆرجار دەوترێت کە شەقەسەر لەکاتی دوگیانیدا بەرەو باشی دەڕوات بەڵام لەڕاستیدا هەموو کات بەم شێوەنیە.

لە لێکۆڵینەوەیەکدا بینراوە کە ٦٤٪ ی ئەو ژنانەی کە شەقەسەریان پەیوەندی بە سوڕی مانگانەوە هەیە، لە قۆناغی دوگیانیدا ئەوهێرشانە کەمبوونەتەوە و توندیشیان کەمتربۆتەوە. تەنها ٤٨٪ ی ژنان دەڵێن شەقەسەریان لەو قۆناغەودا هێوربۆتەوە.

بەشێوەیەکی گشتی، شەقەسەر لەوانەیە لە هەفتەکانی یەکەمی دوگیانیدا توندتر بێت بەڵام پاش سێ مانگ، ٧٠٪ی ژنان هەست بە

هێوربونی شەقەسەریان دەکەن. ٣٠٪ ی ژنانیش شەقەسەر گۆڕانی بەسەردا نایەت یان خراپتر دەبن. هەندێ جار لەکاتی دوگیانیدا، یەکەمینی هێرشی شەقەسەر لە ژنێك کە پێشتر ئەم نەخۆشییەی نەبووە، لەوانەیە روبدات.

هەندێ ژن پاش چەند کاتژمێرێك لە منالبوون توشی هێرشێکی میگرینی دەبن. ئەم هێرشە دەکرێت بەهۆی هۆکاری دەستپێکەری وەکو بێ خەوی یان شەکەتی لە منالبونەوە سەرهەلبدات. پاش منالبوون، ئەو کاتەی سوڕی مانگانە جارێکی دیکە دەست پێدەکاتەوە، لەوانەیە هێرشی میگرینی دەستپێ بکاتەوە.

چارەسەری شەقەسەر لەکاتی دوگیانیدا زۆر ئالۆزە چونکە زۆر لە دەرمانەکان لەکاتی دوگیانیدا قەدەغەن. دەتوانیت پاراسیتۆل بەکاربهێنیت و دەبێت هەر کە هێرشی شەقەسەر دەستی پێکرد ئەو حەبە بخۆیت. بۆئەوەی شەکری خوێنتان دانەبەزێت، دەبێ ژەمە خۆراکتان زیاتر بکەن بەلام کەم کەم. هەروەها پشوی تەواویش دەبێت هەبێت.

تەمەنی بێ ئومێدی((Menopausal))

خەلکێکی زۆر کە سەردانی پۆلی کلینیکی شاری لەندەن دەکەن ژنانی دەوروبەری ٤٠ سال تەمەن لەخۆ دەگرن. لەو سالانەی کە سوڕی مانگانەی خانمەکان رولە کۆتایی دەکەن. لەم قۆناغەدا کە ناهاوسەرنگی هۆرمۆنی دروست دەبێت لەوانەیە هێرشی شەقەسەر زۆرتر و توندتر بڕوات.

لەو لێکۆڵینەوەی کە کراوە، دەڵێن ٤٥٪ ی ژنان لەکاتی تەمەنی بێ ئومێدی (لەمناڵ چوونەوە) هێرشی شەقەسەریان توندتر دەبێت. لەنێوان ٣٠ تا ٤٥ ٪ ی ژنان هیچ گۆڕانێك لە هێرشەکانی شەقەسەریاندا هەست پێ ناکەن و لە ١٥٪ ش دەڵێن شەقەسەریان باشتربووە.

لانی کەم هەندێك لەزیادبوونی سەرئێشەکان لەکاتی قۆناغی بێ ئومێدی ژناندا راستەوخۆ پەیوەندیان بەگۆڕانی هۆرمۆنیەوە نییە بۆ نمونە ئەو ژنانەی لەم قۆناغەدا توشی ئارەقکردنەوەی شەوانە دەبنەوە، ئەوە توشی بێ خەوی دەبن کە ئەم بێ خەوی و شەکەتی لەرادەبەدەرە لە هۆکاری دەستپێکەری شەقەسەرن.

لە زۆربەی زۆری ژناندا، پاش تەمەنی لە مناڵ چوونەوە، شەقەسەر وردە وردە هێوردەبێتەوە. ئەمەش لەوانەیە لەبەر ئەوەبێت کە پاش ئەو تەمەنە گۆڕانی هۆرمۆنی رادەوستێ و چڕی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە نزمترین ئاست دا دەبێت. لە ژمارەیەکی ژناندا هێرشەکانی شەقەسەر دە توانن بە نمونەیەکی رێك و پێك، ساڵەهای ساڵ پاش تەمەنی لەمناڵ چوونەوە درێژەی هەبێت. هۆکاری ئەمەش تا ئێستا نەزانراوە.

خاڵە سەرەکیەکان

★ ٥٠٪ ی ژنـــان لــە یــەدوادا چــونێکدا وتیــان هێرشــی شەقەســەریان پەیوەندی بەسوڕی مانگانەیانەوە هەیە.
★ ئەگـەر گومانــت لــە پەیوەنــدی نێوان ســوڕی مانگانــە و هێرشـەکانی میگرینەوە هەیە، دەتوانیت کاتەکانیان لە یاداشتنامەیەکدا بنوسیتەوە.
★ ئەگەری کەم لەوەدایە کە بەکارهێنانی حەبی دژە دوگیانی بێتـە هـۆی گۆڕانکاری ئەوتۆی شەقەسەر.

جۆرەکانی سەرئێشە لەمناڵاندا

مناڵانیش هەروەکو گەورەکان گیرۆدەی جۆرەها سەرئێشە دەبنەوە بەڵام بەربڵاوترینیان، پەیوەندی بەو سەرئێشانەوە هەیە کە بەهۆی نەخۆشییە هەودارەکانەوە دروست دەبن، هەروەها سەرئێشەی میگرینی و سەرئێشەی تەنگەژە کە بەشێوەیەکی کەمتر دەرنەکەون، بریتیە لەو سەرئێشانەی بەهۆی بەرکەوتنی تیشك لەناوچەی سەر دروست دەبێت، سەرئێشەی هاوکات لەگەڵ سەرگێژە و زۆر بەکەمی ئەو سەرئێشانەی کە بەهۆی گرێی مێشکەوە دروست دەبن. ئەم سەرئێشانە هەریەکە و تایبەتمەندی تایبەتی خۆیان هەیە و. دەتوانرێت بە سەرئێشەی باش وەکو شەقەسەر بناسرێنەوە.

شەقەسەر لە منالاّندا

هەروەکو گەورەکان، هیچ چەشنە پشکنینێك بۆ پەی بردن بە شەقەسەر لە منالاّندا نییە و ناسینەوە، تەنها لەسەر بنەمای (شەر حالّ) ی نەخۆش و پشکنینی سەرپێیی دەردەکەوێت. شەقەسەر لە ژناندا زۆر بەربلاّوترە هەتا پیاوەکان بەلاّم لە مالاّندا لە تەمەنی پێش بالّق بوون، لە کورِ و کچ دا بە یەك ئەندازە هەیە و لە سنوری ٢,٥٪ کورِ و کچی توشبوو بە شەقەسەر هەن. لەگەلّ ئەوەشدا لە تەمەنی ١٣ – ١٥ سالّیدا ژمارەی توشبووانی کچ زۆر زیاترن لە کورِ. لە لێکۆلّینەوەیەك کە بۆ منالاّنی حەوت سالاّنی توشبووان بە شەقەسەر گراوە، دەرکەوتووە کە تەمەنی ناوەنجی یەکەمین هێرشی شەقەسەری ئەوانە لە تەمەنی ٤,٥ چوار سالّ و نیو دا بووە.



زۆربەی ئەو منالاّنەی هەندێجار توشی سەرئێشەیەك دەبن بەلاّم هەندێك لەوانە بەسەرئێشەی چەندبارەبۆوەو گەراوە وە دەتلێنەوە کە لەوانەیە بەهۆی شەقەسەرەوە یان سەرئێشەی تەنگەژەییەوە بێت.

تایبەتمەندییەکانی شەقەسەری منالآن

شەقەسەر لەمنالآندا جیاوازییەکی زۆری لەگەڵ هی گەورە سالآندا نییە، بەلآم کات و ساتی هێرشەکانی شەقەسەر لە منالآندا کورتترە و بەزۆری تەنیا یەك بۆ چوار کاتژمێر درێژە دەکێشێت.

تێکچون و گرفتی کۆئەندامی هەرس وەکو دلتێکچون، رشانەوە و سك ئێشە لە منالآندا زۆرترە.

منالآنی گیرۆدەی شەقەسەر سکالآی سك ئێشەی گەڕاوەیان بەردەوام
- وەرگێڕ)هەیە و لەچاو منالآنی دیکەدا زۆرتر توشی دلتێکچون.
و رشانەوەی ناو ئۆتۆمبیل دەبن (Moission sickness

ئەم منالآنە زۆربەیان خەوناخۆش و ترسنۆکن. لەڕوی جەستەوە لەچاو منالآنی دیکە لەوانەیە لاوازتربن.

پێ دەچێت سەرئێشەی میگرینی منالآن لەچاو شەقەسەری گەورە سالآندا رۆڵێکی ئەوتۆی نەبوو. هەندێك لە منالآنی گیرۆدەی هێرشی بێ هۆی سك ئێشە، رەنگ پەڕیوی، خراپ خەوتن، دلتێکچون و رشانەوە دەبن بەلآم بە پرسیارکردن لەو منالآنە دەتوانرێت پەی بە بوونی سەرئێشەی ئەوان ببرێت.

ئەم منالآنە بەگشتی سکالآیان بۆ سەرئێشە نییە، ژمارەیەك منالێش توشی شەقەسەری کلاسیك هاوکات لەگەڵ نیشانەکانی (پێش دەستپێکردن) هاتن لەلآم لەچاو گەورەسالآندا، ئەم باردۆخە لە منالآن دا زۆر کەمتر رودەدات.



نیشانەی كۆنەندامی هەرس وەكو ڕشانەوەلە شەقەسەری منالان دا بەربلاوترە

جۆرەكانی دیكەی شەقەسەر لە منالاَندا

هەروەكو گەورە سالان، جۆرەهای جیاواز شەقەسەر وەكو شەقەسەری (هیمی پلیژیك)، (شەقەسەری نۆفسالۆجیك) و شەقەسەری هاوكات لەگەڵ سەرگێژە لەمنالاَندا لەوانەیە روبدەن بەلاَم ڕێژەیان كەمە.

هۆكاری دەستپێكەرو وروژێنەری شەقەسەر لە منالاَندا

هۆكاری وروژێنەر لە منالاَندا شامڵی مەشقی وەرزشی، تیشكی توند و رۆشن، هات و هاوار و دەنگی بەرز، بێ خەوی، برسێتی، سەرما و جۆش و خرۆش (وەكو هاتنی جەژنی لەدایكبوون) دەبن. ئەم هۆكارانە زۆربەیان هەر ئەوانەن لە گەورە سالاَندا هەن.

دەرمان و چارەسەری شەقەسەر لە منالآندا

باشترین دەرمان لە منالآندا هەروەکو گەورەسالآن، ڕێگرتن لە سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر بە کەمکردنەوەی هۆکاری دەستپێکەر دەبێت. منالآن دەبێت پێش ڕۆشتن بۆ قوتابخانە، خواردنی باشی بەیانیان بخۆن. زۆر لە ی مێشکەوە بێت.(Tumor) دایك و باوکان دەترسن سەرئێشەی منالەکانیان لەوانەبێت بەهۆی بوونی لوو لەگەڵ ئەوەشدا کە لووی مێشك لە منالدا زۆر دەگمەنە بەلآم بۆنەوەی دڵیان ئاسودەبێت دەتوانن سەردانی پزیشکی مێشك و دەمارەکان بکەن بۆ زیاتر پشکنین لەو بارەیەوە.

کاتێك پێویست بە دەرمان هاتە گۆڕێ دەبێت لانی کەم بڕی پێویستی دەرمان بە منداڵ بدرێت.

ئەگەر گرفتی سەرەکی منالەکە دڵتێکچون و ڕشانەوەیە، پزیشك دەتوانێت دەرمانی دژی هێڵنج و ڕشانەوەی بۆ بەکاربێنێت. بەکارهێنانی حەبی ئەسپرین لە منالآندا هەتا (Ray 's syndrome) تەمەنی ١٢ ساڵی نابێت بدرێت، چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی

کە دەبێتە هۆی شێواندنی جگەر و گورچیلەی منداڵ. لەکاتی چارەسەر و دەرمانی شیاوبۆ هێرشی شەقەسەری منال، ئیتر بەدەگمەن پێویستی بە دەرمانی ڕۆژانە دەکات بۆ پشتگیری لە هێرشی شەقەسەر، تەنیا مەگەر سەرئێشەکە زۆر توندبێت.

سەرئێشەی تەنگەژەیی لە منالّدا

ئەو سەرئێشانەی بەهۆی کرژبون و رەقبونی ماسولکەکانەوە دێنەگۆڕێ لەوانەیە لە منالّیشدا روبدات و لەنەوجەواناندا کەمێك بلاّوترە.

ماوەی ئەم سەرئێشانە تایبەتمەندیەکیان نیە و دەتوانرێت کەمتر لە یەك کاتژمێر هەتا یەك رۆژی رەبەق درێژەی هەبێت. سەرئێشەی تەنگەژەیی لە منالّدا دەتوانرێت بەئاسانی لە شەقەسەر جیابکرێتەوە. لەوەی لە یەکەمدا هیچ جۆرە نیشانەیەکی (پێش دەستپێکردن) بەدی ناکرێت و منالّ توشی هێلّنج و دلّتێکچوون و رشانەوە نابێت. هەروەکو شەقەسەر، بۆ ناسینەوەی سەرئێشەی تەنگەژەیی هیچ چەشنە پشکنینێکی تایبەت نیە و تەنیا بە وەرگرتنی سکالاّی نەخۆش و ئەنجامدانی پشکنینی سەرپێیی دەبێت ناسینەوەی راست و دروستمان دەستبکەوێت.

دەرمانی سەرئێشەی تەنگەژەیی لە منالّدا

لەبارەی ناسینەوەی سەرئێشەی تەنگەژەیی بۆ منالّ، دەبێت ئەوە بزانیت کە ئەو دەرمانەی بۆ شەقەسەر بەکاردەهێنرێت بۆ ئەم جۆرە سەرئێشەیە بەکار مەهێنە (بێجگەلە ئازار شکێنی وەکو ئەسپرین و پاراسیتۆلّ).

گرنگترین کار لە دەرمانی سەرئێشەی تەنگەژەیدا، پەیداکردنی هۆکاری دروستبوونی نەخۆشیەکە بەهۆی کێشەی خێزانیەوە دروست دەبێت.

لەوانەیە مناڵ بۆ رێگرتن لە روبەڕوبوونەوەی هەندێ کێشەی ناخۆش و بەدڵ نەبوو بەکاریبێنێت بۆ نمونە ئەوەی نەڕوات بۆ خوێندنگا. کەوایە دەبێت هۆکارەکان بەوردی بناسرێنەوە.

خاڵە سەرەکیەکان

* شەقەسەر دەتوانێت لە تەمەنی زۆر کەمیشدا سەرهەڵبدات
* ماوەی هێرشی شەقەسەر لە مناڵدا زۆر کورتترە لە گەورەساڵان بەڵام سك ئێشە، دڵتێکچون و رشانەوە لە مناڵدا زۆر زیاترە.
* برسێتی و خواردن نەخواردن لەجێی خۆیدا بۆ منال، یەکێکە لە هۆکاری دەستپێکەری شەقەسەر. دەبێت هانیان دەین بۆئەوەی لەکاتی خۆیدا و بەبڕی پێویست نان بخۆن
* سەرئێشەی تەنگەژەیی لە مناڵدا لەوانەیە بەهۆی کێشە و گرفتی خێزانەوە بێت یان ترس لە رۆیشتنی بۆ قوتابخانە.

چارەسەری دەرمانی شەقەسەر

بەگشتی بەکارهێنانی دەرمان بۆ چارسەری هێرشی میگرینی پێویستە، بەڵام نابێت تەنیا دڵ بە دەرمان خۆش بکرێت. چاودێری کردنی خۆت گرنگترین هۆکاری کۆنترۆڵ و چارسەری شەقەسەرە. ئامۆژگاری پەیوەند بە رێگرتن لە شەقەسەر، ناسینەوە و پارێز لە هۆکاری دەستپێکەرمان پێشتر باسکرد.

چارسەر بە دەرمان و بەدەر لە دەرمان کە تاکو ئەمرۆ ناسراونەتەوە، هیچ کام چارسەری شەقەسەر ناکات بەڵکو یارمەتی ئەدەن لە کەمکردنەوە و هێورکردنەوە لە توندی و ژمارەی هێرشەکانی شەقەسەردا.

نمونە و پێوەری هێرشەکانی شەقەسەر ساڵانە دەگۆڕێت و لەوانەیە پاش چەند مانگ یان چەند ساڵ هیچ هێرشێك رونەدات. بەڵام پاش ئەوە هێرشی یەك لەدوای یەك روبدەنەوە. لەبەر ئەم بنەمایە، نیاز بە دەرمان بۆ ئێوەش لەوانەیە بگۆڕێت.



دەرمانی وەکو باراسیتۆڵ یان ئەسپرین هە ر کە شەقە سەر دەستی پیچکرد دەبێت بخورێن بۆ ئـــــەوەی کاریگــــــەریان بەباشــــــی دەرکەوێت،بەڵام هیچکات لەبڕی رێپێدراو زیاتر مەخۆ.

دەرمانی شەقەسەر بە دوو بەش دابەش دەکرێن :

١- دەرمان لە کاتی هێرش

٢ - دەرمان بۆ ڕێگەگرتن (Prophylaxis -وەرگێڕ).

هەموو دەرمانەکان خراپی لاوەکیان هەیە (تەنانەت دەرمانی گیایش)، بەڵام ئەگەر ئەو دەرمانانە هەر وەکو ئەوەی کە پزیشک پێی گوتووی بەکاربیبێنیت، بەگشتی لانی کەمی خراپی لاوەکیت بۆ پێش دێت. ئەگەر حەبێکتان پێ دراوە تەنها لەکاتی هێرشی شەقەسەردا دەبێت بەکاربهێنرێت، هیچ کات وەکو ڕێگرتن لەو هێرشە بەکاری مەهێنە. ئەگەر وانەکرێت خراپی لاوەکی ئەو دەرمانە زیاتر بەسەرتدا دەشکێتەوە و لەوانەیە سەرئێشەکەت خراپتربکات.

دەرمان لەکاتی سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەردا

ئەو دەرمانەی کە تۆ لەکاتی هێرشی شەقەسەردا بەکاری دەهێنیت وەك زاراوە پێی دەوترێت کورت و کتوپڕ

(حاد- Acute وەرگێڕ)

لە چارەسەری هێرشێکی میگرینیدا سەرەتا دەبێت لە ئازار شکێنی وەك ئەسپرین یان پاراسیتۆڵ کەڵك وەربگیرێت. پاراسیتۆڵی کۆداین دار کاریگەری باشترە. بۆئەوەی کاریگەری زۆرتر و باشتر بەدەست بێنیت دەبێت هەر کە ئێشەکە دەستی پێکرد، خێرا ئەو دەرمانانە بخۆیت، بۆ نمونە دوو حەبی پاراسیتۆڵ بەسەریەکەوە بخۆیت. هەروەها لەوانەیە پزیشك دەرمانی دژی رشانەوەشتان بۆ بەکاربهێنێت. هەندێ جاریش

له دەرمانی وەکو فۆڵتارین و هاوگروپەکانی کەڵك وەردەگیرێت. هەندێکیان لەشێوەی (شاف) یش هەیە و لەو کاتەی بەهۆی دڵتێکچون و رشانەوە ناتوانرێت لەرێی دەمەوە حەب بدرێت، ئەو (شافانە) بەکاردەهێنرێت و کاریگەری باشە.



دەتوانیت لەلای دکتۆری دەرمانساز ئێش شکێنی رێپێدراو وەربگری

ئەو دەرمانانەی کە بۆ شەقەسەر دروستکراون هیچ کامیان وەك ئێش شکێن کارناکەن بەڵکو ئەوانە بە تەسککردنەوەی بۆیچکەی خوێنی کشاو لە ناوچەی سەرو چاکسازی گۆڕانە کیمیاویەکان لەناو مێشك کە لە شەقەسەردا روئەدەن، ی(Ergotamine) دەبنەهۆی هێورکردنەوەی ئازار. یەکێك لەو دەرمانانە

پێ دەوترێت کە زیاتر لە (٧٠) ساڵە بەکاردەهێنرێت. دەرمانێکی تر کە لەم دواییانەدا دۆزرانەوە لە گروپی

ەکانە و لە دەهەی ١٩٩٠ وە دراوە بە نەخۆش. هەم ئیرگۆتامین و هەم ترایپتانەکان دەتوانن(triptan)

بۆ شەقەسەر زۆر کاریگەربن بەڵام بەگشتی پێویست ناکات لە هەرهێرشێکدا بەکاربهێنرێت. بەڵام ئەگەر پێویست بوو ئەوا دەبێت هەرچی خێراتر بەکاربهێنرێت. بەگشتی پاش بەکارهێنانی دەرمانی

ئێش شکێن وەکو ئەسپرین و پاراسیتۆڵ، ئەگەر پاش لە یەك کاتژمێر ئازار کەمی نەکرد لە دەرمانی ئیرگۆتامین یان ترایپتانەکان کەڵك وەردەگیرێت. کەڵك وەرگرتن لەم جۆرە دەرمانانە لەکاتی دوگیانی یاخود لەکاتی شیردان نابێت بدرێت.

ئیرگۆتامین Ergotamine

بەگشتی بەو کەسانە ئەدرێت کە ئێش شکێنی سادە وەڵام نەداتەوە. ئەم دەرمانە دەبێتەهۆی تەسکبوونەوەی بۆریچکە خوێنەکان. خراپی لاوەکی بریتیە لە ئیلنج و دڵتێکچون و رشانەوە، سەرگێژە و توندبونی ماسولکە بۆ وەدەستکەوتنی لانی زۆری کاریگەری ئەم دەرمانە، هەر کە سەرئێشە دەستی پێکرد، دەبێت بەکاربهێنرێت.

بە هیچ شێوەیەك ئەو بڕەی پزیشك دیاریکردووە زیاتر بەکارمەهێنە چونکە خراپی لاوەکی دەرمان هەروەها سەرئێشەکەش زیاتر دەبن. ئەم دەرمانانە نابێت لە نەخۆشی ئیسکیمای دڵ یان ئەوانەی پاڵەپەستۆی خوێنیان هەیە، بەکاربهێنرێت.

ترایپتانەکانTrip tans

لەم گروپە تاکو ئێستە چوار دەرمان دۆزراوەتەوە کە بریتین لە:

(Somatriptan,Naratriptan Rizatriptan, Zolymitriptan)

ئەم دەرمانانە دەگەنە ئەو بەشە تایبەتیانەی مێشك کە بە (سیرۆتۆنین) وەڵام ئەدەنەوە.

بە پێچەوانەی ئیرگۆتامین کە دەبووە هۆی تەسکبوونەوەی هەموو

بۆریچکەخوێنەکان، ئەمان تەنها ئەو بۆریچکە خوێنیە تەسك دەکەنەوە کە لەکاتی هێرشی شەقەسەردا کشاوە. لەگەڵ ئەوەش نابێت بەو کەسانە بدرێت کە نەخۆشی ئیسکیمای دڵیان هەیە هەروەها ئەوانەی کە ئەگەری زۆری هەیە توشی نەخۆشی دڵ ببن وەکو ئەوانەی لە خێزانەکانیاندا لە تەمەنی خوارترەوە توشی سەکتەی دڵ یان سەکتەی مێشك بونەتەوە، جگەرەکێش و ئەوانەی نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەبێت بە وریایی و بەڕاوێژی پزیشك بەکاری بهێنن. خراپی لاوەکیان بەریتیە لە دڵتێکچون و ئێڵنج و، سەرگێژە، لەش داهێزران. گەڕانەوەی سەرئێشە یەکێکی دیکەیە لە کێشەکان. هێرشی شەقەسەر بەباشی چارەسەردەبێت بەڵام هۆکارەکانی دووبارە لە هەمان ڕۆژ یان ڕۆژی دواتر دەگەڕێنەوە، کە دەبێت جارێکی تر دەرمان وەربگیرێتەوە.

دەرمانی پێشگیری Prophylaxis

ئەگەر ژمارەی هێرشەکانی شەقەسەرتان وەهان کە کاری کردووەتە سەر ژیانی کۆمەڵایەتی و کاریتان، پزیشکی ئێوە دەتوانێت بەشێوەی ڕێگرتن لە سەرهەڵدانی ئەو هێرشانە، دەرمانی ڕۆژانەتان بۆ بنوسێت.

ئەم دەرمانانە دەبنەهۆی ئەوەی کە هێرشەکانتان لەژێر کۆنترۆڵدابن و لەوانەیشە پاش ماوەیەك تەنانەت بە تەواوبونی دەرمانەکەتان جارێکی تر ئەو هێرشانە نەهێنەوە. ئاگاداربە دەرمان بۆ پێشگیری جێگرەوەنییە بۆ دەرمانی هێرشی شەقەسەر و ئێوە ناچارن لەکاتی سەرهەڵدانی هێرشێك لەو دەرمانە تایبەتیە کەڵك وەربگرن کە

لەکاتی هێرشدا بەکارت هێناوە.

بۆ ڕێگرتن لە هێرشی شەقەسەر، چارەسەری جۆراوجۆر هەن کە بەتایبەت بۆ ئەم مەبەستەی شەقەسەر دروست نەکراون، سەرت سوڕنەمێنێت کە ئەگەر پزیشکەکەت بۆ ڕێگرتن لە هێرش، دەرمانی دابەزاندنی گۆشاری خوێنت بۆ بونسێت یان دەرمانی دژە خەمۆکی.لێکۆڵینەوەکان نیشانیان داوە کە لە ڕاستیدا هەندێ لەم دەرمانانە بۆ شەقەسەر کاریگەرن، تەنانەت ئەوانەی کە گوشاری خوێن یان دڵتەنگیشیان نەبێت.

بۆ خراپی لاوەکی دەرمانەکانت لە پزیشەکەت پرسیار بکە. ئەم خراپی لاوەکیانە بەگشتی زۆر گرنگ نین و لای زۆربەی ئەو نەخۆشانە تامۆڵ دەکرێن چونکە ئەوان لە خوا دەخوازن سەرئێشەکەیان هێوربێتەوە.

کاتێ دەرمانی پێشگیری دەست پێدەکەیت، ماوەیەك دەبات تاکو کاریگەریان دەردەکەوێت. هەندێ کەس پێش دەرکەوتنی کاریگەری ئەم دەرمانانە لەکاریگەریان هیوا بڕاو دەبن و وازیان لێ دێنن. ئەم دەرمانانە لانی کەم دەبێت ٣ بۆ ٤ هەفتە بەکاربهێنرێت هەتا کاریگەریان دەردەکەوێت. ئەگەر پاش ئەم ماوە گۆڕان لە هێرشی شەقەسەردا دروست نەبوو، دەتوانی سەردانی پزیشك بکەیتەوە. لێرەدا لەوانەیە بڕی دەرمانەکانت بۆ زیاد بکات یاخود جۆرێکی ترتان بۆ بنوسێت.

ئەو دەرمانانەی کە بۆ ڕێگرتن لە شەقەسەر کاریگەرن بریتین لە:

Amitriptyline (: ئەم دەرمانە دژی خەمۆکیە. بڕی بەکاربردن ١٠mg هەتا (٧٥mg)) تەنها لەشەودا لەکاتی پێویست دەرِوات. ئەم دەرمانە لە گروپی (tricyclic)ئەمانە سەرجەم کانەو دەبێت لە هەفتەی یەکەمدا نیوەی ئەو بڕە بدرێت بە نەخۆش کە پزیشك بۆی نوسیوە و پاشان بڕی تەواو – وەرگێڕ) خراپی لاوەکی بەتایبەت لە دوو هەفتەی یەکەمدا بریتییە لە وشکبوونەوەی ناودەم خەواڵوی و لەش داهێزران.

Propranolol : ئەمەش دەرمانی دابەزاندنی گوشاری خوێنە و بۆ ئەوانەی دڵەڕاوکێ و ترسیان هەیە سودبەخشە. بڕی بەکاربەر (١٠mg) هەر ٨ کاتژمێر جارێك و پاش دوو هەفتە ئەگەر پێویستی کرد دەتوانرێت بڕەکەی زۆر بکرێت. خراپی لاوەکی لەوانەیە ماندوبون، تێکچونی خەو و ساردبونەوەی دەست و پێی لێبکەوێتەوە.

cyproheptadine : ئەم دەرمانە دژی هیستامینە (دژی حەساسیەت). شەوانە حەبێك دەخورێت و خراپی لاوەکی لەوانەیە خەواڵوبوون و سەرگێژەی هەبێت.

(بۆ ئەوانەی برینی گەدەیان هەیە یان کێشیان زۆرە نابێت بدرێت – وەرگێڕ).

Sodium valpirate: ئەمەش دەرمانێکە دژی (فێ) لێهاتنە و لە ژنانی دوگیان و ئەوانەی گرفتی جگەریان هەیە نابێت بدرێت. بڕی

دەرمان هەر ١٢ كاتژمێر (٢٠٠mg بۆ ٢٥٠mg) بەكاربهێنرێت گەر پێویست بوو هەتا (٥٠٠mg) دەڕوات.

خراپی لاوەكی بریتیە لە دڵتێكچوون، تێكچونی هەرس، هەڵوەرینی موو لەرزین.

هەندێ دەرمانی دیکە

دەرمانی جۆرەكانی دیكەی شەقەسەریش هاوشێوەی دەرمانی شەقەسەری كلاسیك یان شەقەسەری بلاوە. سەرئێشەی هێشوویی (كلاستەر) چارەسەری زۆر ئالۆزترە لە شەقەسەر چونكە لەم حاڵەتەدا ئازار هێندە توند و كاتی كورتە كە بواری بەكارهێنانی ئێش شكێن نییە. لێكۆڵینەوە دەریخستووە، بەكارهێنانی شرینقەی سۆماتریپتان لەڕێی ژێر پێستەوە كاریگەربووە بۆ (٧٠٪) ی هێرشی شەقەسەرەكان.

بەكارهێنانی Ergotamine compound بەشێوەی رۆژانە بۆ سەرئێشەی هێشوویی ئەویش دەتوانێت كاریگەری هەبێت.

Prednisolone و Lithum یش بەكاردەهێنن.

pizotifen) وەك رێگرتن لە شەقەسەر كاریگەری باشی لێدەكەوێتەوە – وەرگێڕ)

ئەگەر هیچ كام لەم دەرمانانە كاریگەریان نەبوو، دەكرێت ئۆكسجینی ١٠٠٪ حەوت لیتر بۆ هەر خولەكێك تاقیبكرێتەوە. ئەم كارە دەبێتە هۆی ئەوەی ٨٠٪ ی هێرشەكان دامركێنەوە.

خاڵە سەرەکیەکان

★ چارەسەری دەرمانی شەقەسەر دابەش دەکرێت بە دوو بەشەوە:

١- چارەسەر لەکاتی سەرهەڵدانی شەقەسەر.

٢- دەرمانی رێگرتن.

★ چارەسەر لەکاتی هێرش دەبێت ئەو دەرمانانە لەگەڵ دەستپێکردنی هێرشەکە خێرا بدرێت.

★ بۆ دەرکەوتنی کاریگەری دەرمانی رێگرتن، ٢ تا ٤ هەفتەی پێویستە.

★ ئەگەر لەو ماوەدا کاریگەری دەرمانێك نەبوو، پزیشك دەتوانێت بڕەکەی زۆر بکات یان دەرمانێکی دیکە بدات.

★ سەرئێشەی هێشوویی (کلاستەر) لەوانەیە بە ئۆکسجینی ١٠٠٪ چارەسەربکرێت.

چارەسەر بەبێ دەرمان بۆ شەقەسەر

لە دەوروبەری ٧٠٪ ی توشبووانی شەقەسەر هەندێ جار لە چارەسەری بەبێ دەرمانیش کەڵك وەردەگرن. ئەم چارەسەرانەش بریتین لە چارەسەری سروشتی (Physiotherapy)، osteopathy، کایرۆ پراکتیك، کەلگ وەرگرتن لە دەرمانی گیایی، ماساج، یۆگا و تەکنیکی ئەلکسەندەر، دەرزی ئاژنین، (طب فشاری)، هامیوپاسی، دەرون دەرمانی.

چارەسەری سروشتی: بەتایبەت بۆ گرفتی مل و پشت دەتوانێت لە هێورکردنەوەی شەقەسەر لە هەندێ نەخۆشدا یارمەتی دەربێت.

لە ئۆستیۆ پاسی و کایرۆپراکتیك: لە گرفت و کێشەکانی پەیوەندی دار بە ئێسکەکانەوە کاردەکات.

هەندێ لە گیا دەرمانیەکان وەکو ریشەی (سنبل الصیب)، گەڵای (بادرنجبویە)، لاسك و توێکڵی (بید) و تۆوی رازیانە لە هێورکردنەوەی

سەرئێشەی شەقەسەر کاریگەری هەیە. هەروەها زەنجەفیل و نەعنا. دەتوانن بۆ لابردنی دڵتێکچون و رشانەوە باشبن.

لەگەڵ ئەوەشدا کە هیچ کەس نازانێت دەرزی ئاژنین چۆن لە پشتگیری هێرشەکانی شەقەسەر کاریگەری هەیە بەڵام هەندێ لەوانەی گیرۆدەی شەقەسەر بونەتەوە سودی باشیان لەم دەرزی ئاژنینە وەرگرتووە.



هەندێ گژوگیا بۆ هێورکردنەوەی شەقەسەر کاریگەرن

بەگوشارخستنەسەر هەندێ ناوچەی سەر (طب فشاری) دەتوانێت یارمەتی هێورکردنەوەی سەرئێشەکە بدات. ئەو ناوچانەش بریتین لە ئەملاو ئەولای تەوێڵ و بەشی پشتەوەی مل و سەرشانەکان کە

دەتوانرێت بە گوشارێکی نەرم و لەسەرخۆ بێتەهۆی شکاندنی ئازاری شەقەسەر. هەروەها ئەگەر هەستت کرد شوێنێکی سەرت ئازاری بو دەتوانی بەئارامی گوشاری بدەیت.

لەچارەسەر بە رەوشی هامیو پاسی، برێك لە دەرمانێك کە دەتوانێت بایسی نیشانەکانی هاوشێوەی نیشانەکانی نەخۆشیەکە بێت بە نەخۆش ئەدرێت.

لەوەی کە نیشانەکانی توشبوون بە میگرین لەوانەیە جیاوازبێت، دەرمانی هامیوپاسی دو کەسی گیرۆدەی شەقەسەر لەوانەیە لەگەڵ یەکدا جیاوازبن.

لەوەی کە نیگەرانی و سترێس دەتوانن وەك هۆکاری دەستپێکەر و وروژێنەری نەخۆشی بێتەگۆڕێ دەکرێت بە کەڵك وەرگرتن لە دەرون دەرمانی ئەوانە بناسرێتەوە و بۆ کۆتایی بەوانە رێگەچارەیەك بدۆزرێتەوە.



هەندێ لەوانەی شەقەسەریان هەیە دەتوانن نەخۆشیەکەیان بە یۆگا کۆنترۆڵ بکەن.

ماساژی ماسولکەکان دەتوانێت بە کەمکردنەوەی

کشان و رەقیتە بوونیان، وەك رێگر لە سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر

کەڵکی لێوەربگیرێت.

هەندێ توشبووی شەقەسەر بە سوود وەرگرتن لە یۆگا شەقەسەریان کەمدەکەنەوە. تەکنیکی الکساندەر کە لەلایەن ئێف. ئێم. ئەلکساندەرەوە داهێنرا ئەویش لە هێورکردنەوەی شەقەسەر کاریگەری هەیە. لێرەدا سەر و مل لە بارودۆخێکی دروست دا ئەنرێت، و جەخت لە شێوازی دانیشتن، وەستان و رێگە رۆیشتنی بەشێوەیەکی دروست دەکرێتەوە.

خاڵە سەرەکیەکان

★ ٧٠٪ ی گیرۆدەی شەقەسەر، هەندێ جار لە چارەسەر بەبێ دەرمان کەڵك وەردەگرن.

★ چارەسەر بەبێ دەرمان بریتیە لە : فیزوسراپی، ئۆستیۆ پاسی، کایرۆ پراکتیك، بەکارهێنان دەرمانی گیایی، دەرزی ئاژنین، گوشاری، هامیو پاسی، دەرون دەرمانی، ماساج، یۆگا و تەکنیکی ئەلکساندەر.

جۆرەکانی دیکەی سەرئێشە

سەرئێشەکان لەوانەیە بەهۆکاری جۆراوجۆرەوە روبدەن. هەندێکیان بریتین لە : (stress) ترس و دڵەڕاوکێ، گوشار و ماندوبوونی چاو، بەکارهێنانی لەڕادەبەدەری دەرمان، هەوکردنی گیرفانەکان (جیوب) گوشاری خوێن و زیان لێکەوتنی سەرو مل.



تەنها لەحاڵەتی دەگمەندا، سەرئێشە دەکرێت هۆکاری خراپ و مەترسی داری هەبێت وەکو لووی مێشك.

سەرئێشەی نەنگەژەیی دەتوانێت بەهۆی کاری لەڕادە بەدەر یاخود سترێس و جۆش و خرۆشەوە سەرهەڵبداتەوە.

سەرئێشەی تەنگەژەیی

سەرئێشەی تەنگەژەیی، ئەوانەن کە بەشێوە ئازاریان هەست بە رەقیتەبوون (تەشە:ِ گوشار یان کرژبوون لەسەردا دروست دەبن و توندی و ماوە و ژمارەیان زۆر جیاوازە و دەگۆڕێت. کاتێک پرسیار لە کەسێکی گیرۆدەی ئەم جۆرە سەرئێشەیە دەکرێت، دەڵێت ئەم سەرئێشەیە هیچکات لاناچێت و هەموو رۆژ روئەدات. ئەم سەرئێشەیە بە پێچەوانەی شەقەسەرەوەیە کە بەگشتی لایەکی سەر دەگرێتەوە، ئەم هەموو بەشەکانی سەر دەگرێتەوە هەتا درەنگانێک دەمێنێتەوە. هەستکردن بە قورسی سەر لەوانەیە دروست بێت یاخود ئازار وەکو پەتێک بە دەوری سەریدا بێت. هەندێ کەس سکاڵای ئەوەیان هەیە کە هەندێ جار بەشێوەیەکی کتوپڕ ئازارێک وەکو شتێک بچەقێنن بەلایەکی سەریان دا دەبێتەهۆی ئازار و ناڕەحەتی بۆ یان.

ناوچەی ئازارلە سەرئێشەی تەنگەژەیدا

لەسەرێشەی تەنگەژەییدا بەزۆری بەشێکی زۆری سەرئازاری دەبێت و ئازار لەوانەیە وەکو پەتێک بێت کە دەوری سەری گوشی بێت



ئازارەکان لەوانەیە بەشێوەی زق زق کننده دەستپێبکەن و پاش چەند کاتژمێرێک وەکو ئازاری نادیار خۆی نیشان ئەدات. لەحاڵەتی سوکتردا، سەرئێشەکان تەنها لە کاتی یان

لەدوای سترێسی ناسراوی وەکو ئامادەکردنی خواردن بۆ میوان یان خۆئامادەکردن بۆ رۆیشتن بۆ گەشتێك سەرهەڵبدەن. لە حاڵەتی توند، سەرئێشە لەوانەیە لەکاتی چاوەڕوانی هەلومەرجێکی ناخۆشدا دروست دەبێت.

سەرئێشەی تەنگەژەیی بەپێچەوانەی شەقەسەرەوە گرفتی بینینی نییە بەڵام هەندێ لەو نەخۆشانە لەوانەیە لە تیشك و رۆشنایی زۆر هەراسان بن.

هەندێ جار ئەم نەخۆشانە سکاڵای ئەوەیانە کە ناتوانن بیروهۆشیان کۆبکەنەوە و توشی دڵەڕاوکێ و خەمۆکی دەبن ئەوەش دەتوانێت بێتە بایسی خراپتربونی سەرئێشەکەیان.

بەزۆری نەخۆشەکان نیشانە لە بونی کرژبونی ماسولکە دەگێڕنەوە. بۆ نمونە شەویلگەکانیان رەق دەبێت، دەستیان گەوج دەبێت و لەوانەیە بێقەراربن.

چارەسەری سەرئێشەی تەنگەژەیی

ئەگەر نەخۆش هەرچەشنە دڵەڕاوکێ یا خەمۆکی هەبێت دەبێت چارەسەربکرێت. ئەو نەخۆشانەی گیرۆدەی ئەم نەخۆشیەن دەبێت لە خواردنی دەرمانی زۆر لەڕادەبەدەری ئازارشکێن دوورەپەرێزی بکەن چونکە ئەم کارە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی کێشەی زیاتر.

دەرمانی ئارام بەخش کە لەلایەن پزیشکەوە دەنوسرێت زۆرجار سودبەخش دەبێت و لە سەرهەڵدان و توندی سەرئێشە. کەم دەکاتەوە

بەڵام ماوەی بەکارهێنانیان کورت بێت چونکە مەترسی راهاتن و خوگرتن بەو دەرمانانە ئەگەری زۆرە.

دڵنیابونی ئەخۆش لەسەرئێشەکەی کە شتێکی خراپ و مەترسیدار نییە، دەتوانێت یارمەتی چارەسەر بدات. گەر ئێوە نیگەرانی ئەوەن کە بڵێن لەوانەیە سەرئێشەکەتان بەهۆی لووی مێشك یان شتێکی لەو بابەتەوەبێت، پزیشك دەتوانێت بە ئەنجامدانی پشکنین، لەو نیگەرانیە رزگارتان بکات. لەوانەیە پزیشك ئەم مەتڵەبەت بۆ رونبکاتەوە کە چارەسەری یەکلاکەرەوە نییە بەڵام دەگرێت بێتەهۆی کەمکردنەوەی ژمارە و توندی هێرشی سەرئێشەکە. ئەوە دبێتەهۆی ئەوەی بەسەر سەرئێشەکەتەوە کۆنترۆڵت هەبێت و ئەوەك سەرئێشە ئێوەی کۆنترۆڵ کردبێت.

ماندوبوونی چاو

سەرئێشە لەوانەیە بەهۆی کزبوون یان ناهاوسەنگی ماسولکەی چاوەوە روبدات. بەگشتی بەهۆی ئەو کارانەی کە چاوەکان دەبێت لە نزیکەوە، سەیری شتێك بکەن ئەم سەرئێشانە روئەدەن. ئەم سەرئێشانە بەزۆری بە بەکارهێنانی چاویلکە نامێنێت.

لاوازی ماسولکەی چاو

لاوازی ماسوولکەی چاو یان گرفت لە چەق بەستن بۆ یەك خاڵ لەوانەیە هەندێ جار بێتەهۆی سەرئێشە. بەزۆری هەستێکی قورس لە دەوری چاوەکان دروست دەبێت،

پاشان ئازار دەستپێدەکات و دەوروبەری چاو دادەگرێت.

وردە وردە ئازار زۆر دەبێت و بەرەو تەوێڵ و لاکان دەڕوات.

هەندێ جار گرفت لە بینیندا دروست دەبێت.

بەکارهێنانی چاویلکە دەتوانێت لەم سەرئێشە کەمبکاتەوە.



خوێندنەوە لە ڕۆشنایی کەم دا لەوانەیە بێتە هۆی سەرئێشە، کەوایە دەبێت ڕۆشنایی بشیاو بێت بۆ خوێندنەوە

ناهاوسەنگی ماسولکەی چاو

کرژبونی بەردەوام و توندی چاوەکان بۆ پاراستنی بینایی ئاسایی، یەکێکی دیکەیە لە هۆکاری سەرهەڵدانی سەرئێشە. هۆکارێکی بەربڵاوی ئەم جۆرە سەرئێشە، بێ توانایی لە چەق بەستوویی و کۆکردنەوەیە کە لەکاتی مۆتاڵاکردن، درومانی یان هاوشێوەی ئەوانە دروست دەبێت.

ئەگەری کەم لەوەدایە کە ئەوانەی چاویان بێ گرفتە سەرئێشەیان بەهۆی ماندوبوونی چاوەوە دەبێت و بەگشتی ئەوانەی گرفتی چاویان هەیە ئەم سەرئێشەیان هەیە کە ئەوەش بەچاویلکە گرفتیان نامێنێت یان زۆر کەم دەبێتەوە.

بەکارهێنانی نابەجێی دەرمان

چەندین ساڵە دەرکەوتووە کە بەکارهێنانی زۆر لە دەرمانەکان توشی سەرهەڵدانی لاوەکی بۆ زۆر کەس دروست دەکەن. بەتایبەت لەبارەی بەرکارهێنانی دەرمانی ئێش شکێنەوە ئەم بابەتە رون و ئاشکرایە. ئەو کەسانەی بەشێوەیەکی بەرچاو هەفتەی ٢ یان ٣ رۆژ دەرمانی ئێش شکێن بەکاردێنن ئەگەری زۆر هەیە کە توشی سەرئێشەی چەند بارە ببنەوە. ئەو دەرمانانەش وەکو پاراسیتۆڵ یان ئەسپرین لە هەمو شوێنێك دەست دەکەون. زۆر کەس نازانێت چۆن ئەم دەرمانانە بەکاربێنێت.

ئەگەر ئێوە بڕێکی زۆر لەو دەرمانانە بەکاربهێنن ئەوە هیچ یارمەتییەکتان لەو بارەوە نادات و لەوانەیە سەرئێشەکەتان ببێتە رۆژانە. تەنها رێگەی باشترکردنی سەرئێشەتان ئەوەیە ئەم حەبانە بووەستێنن.

ئەگەر ئەم بابەتە لەلایەن پزیشکەوە بە نەخۆشەکە بوترێت. ئەوان ئیدی دەزانن کە بەکارهێنانی بڕی زۆر لە دەرمان، خۆیان ژەهراوی

کردووه و دەبێت وازیان لێ بێنن.

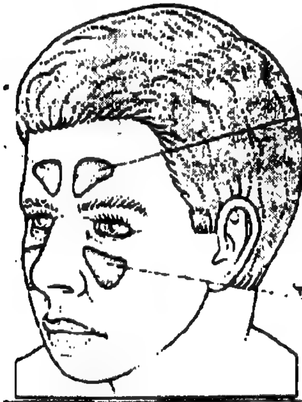
هەندێ دەرمانی دیکەی شەقەسەر وەکو Ergotamine ، ئەگەر زۆر بەکاربهێنرێت دەبێتە بایسی سەرئێشەی چەند بارە و رۆژانە و لەوانەیە خراپی لاوەکیان سەرهەڵبدات.

هەوکردنی گیرفانەکان

(جیوب – sinusitis- وەرگێڕ)

<u>ناوچەی ئازار لە جیوب دا</u>

هەوکردنی گیرفانی حاد بەزۆری دەبێتە هۆی سەرئێشە کە لەوانەیە پلەی گەرمی بەرز بێتەوە <u>هەروەها هەڵاوسان و هەستیاریا،</u>



لە هەوکردنی گیرفانی کورت و کتوپڕدا، نەخۆش پلەی گەرمای بەرزە و سەرئێشە و شوێنی گیرفانەکانیش ئازاریان هەیە. لە ئەنجامی جووڵەی لەپڕ، بەرزونزم بوونەوە یان چەمانەوە ئەم ئازارە زۆرتر دەبێت. لەوانەیە لەسەر گیرفانەکان هەستیاربێت و پێڵوی خوارەوە کەمێك بئاوسێت. هەوکردنی گیرفانەکان دەکرێت بەوەرگرتنی ئەنتی بایۆتیکەکان و دەرمانی دژی تاسان (Di_ congenstant- وەرگێڕ) دەرمان بکرێت.

ئازاری شارەوە بە تەوێڵەوە، لەناوچەوان و بەدرێژایی لووت بەزۆری

لەسەر هەوكردنی گیرفانەکان تۆمار دەکرێت.بەڵام لەزۆربەی حاڵەتدا هیچ چەشنە شاهیدیەك لەسەربوونی هەورکردنی گیرفانەکان بوونی نییە. لەو حاڵەتانەی کە گومان هەیە کە ئایا ئەم سەرئێشە هی هەوکردنی گیرفانەکانە یان هۆکاری دیکەی هەیە. ئەوە پزیشکی قورگ و لووت و گوێ (E.N.T) یەکلایی دەکاتەوە.

زیان بە بەرکەوتنی ناوچەی سەر

زۆربەی ئەوکەسانەی پاش زیان بەرکەوتنی سەریان کە توشی زیانێکی تا رادەیەك کەم و بەو هۆیەوە نەبوراونەتەوە، سکاڵای سەرئێشەیان هەیە، بەگشتی ئەم سەرئێشە چەند کاتژمێرێك یان چەند رۆژ زیاتر درێژە ناکێشێت. لەگەڵ ئەوەشدا هەرچەندیش ئەو لێدران و بەرکەوتنە هێواش بێت، دەبێت هەتا ئەو کاتەی سەرئێشە هەیە، کەسی بەرکەوتە دەبێت پشوو بدات و باشترە راکشێت. دەتوانێت لە ئێش شکێنی سادە کەڵك وەربگرێت.

ئەگەر بەرکەوتن و لێدران توندتر و بەهێزتربێت و تەنانەت بۆ ماوەیەکی کورت بێ هۆش دەبێت، ئەوە دەبێت بڕواتە لای پزیشك لەم جۆرە بارودۆخەدا پێویستە ئەو کەسە رۆژێك لە نەخۆشخانە بمێنێتەوە، چونکە لەوانەیە توشی خوێن بەربوونی ناو مێشك رویدابێت و بێتەهۆی سەرهەڵدانی نیشانەی دیکە.

کەمبوونەوەی لێدانی دڵ، خەواڵویی و لەهۆش چوون لە نیشانەکانی

ئەو خوێن بەربوونەن. ئەم خوێن بەربونە لەوانەیە بێتەهۆی بەرزبوونەوەی گوشاری ناو کەللەسەر ئەوەش پێویستی بە نەشتەرگەری دەکات.

سەرئێشە بەهۆی پاڵەپەستۆی بەرزی خوێن

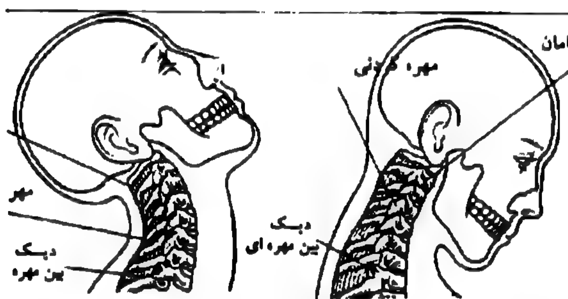
ئەگەر پاڵەپەستۆی خوێن کەمێك بەرزبێت ئەوە سەرئێشە دروست ناکات. بەڵام گوشاری زۆر بەرز دەتوانێت ببێتە باسی سەرئێشە و بە دابەزاندنی ئەو گوشاری خوێنە سەرئێشە نامێنێت. سەرئێشەیەك بەهۆی بەربوونەوەی گوشاری خوێنەوبێت بەگشتی لە پشتەسەر و بەیانی لەخەو بێداربوونەوەدا دەست پێدەکات. ئەو سەرئێشەیە بەشێوەی لێدانی دڵ و ترپە و تەکان دەبێت.



بەرزبونـــەوەی پاڵەپەســـتۆی خـــوێن دەتوانێـــت سەرێـــشە بکات

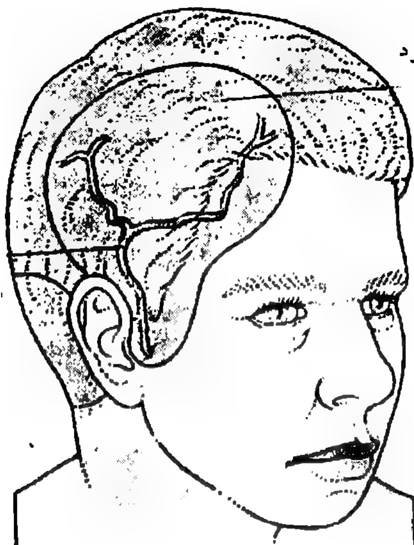
زیان بەرکەوتنی (شیلاقی) چۆن روونەدات؟

بەربلاوترین هۆکاری دروستبوونی ئەم زیان و بەرکەوتنانە، پێکدادانی ئۆتۆمبێل دەبێت. کاتێك لە پشتەوە ئۆتۆمبێلێك بەر یەکێکی تر دەکەوێت، دەبێتەهۆی ئەوەی کە سەر و مل بەشێوەیەکی کتوپڕ بەرەو دواوە فڕێ ئەدرێت و لیگامێنتەکان دەکشێن. پاشان کە ئۆتۆمبێل راوەستا، دیسان سەر بەرەو پێشەوە فڕێ ئەدرێت و دوبارە لیگامێنتەکان دەکشێن.



زیان بەرکەوتنی گەردن

ئەگەر کەسانی سەرو چل ساڵ، کە گیرۆدەی گۆڕانکاری لەبڕبڕەکانی مل دەبنەوە ئەویش لەڕێی گرتنی وێنەی تیشکەوە پەی بەم گرفتانە دەبەن. لەزۆربەی حاڵەتدا، ئەم گۆڕانکاریانە نابنەهۆی دەرکەوتنی نیشانە، بەڵام لەهەندێ کاتدا ئەو گۆڕانەی کە لەبەشەکانی سەروتری ستونی بڕبڕەکانی ملەوە دروست دەبێت، دەبێتەهۆی پەیدابونی ئازار لە پشتەمل و بەرەو پشتی سەریش دەڕوات.



کاریکەری خوێنبەرە هەوکردوەکان:

لەهەوکردنی خوێنبەری لاتەنیشی سەر (گیجگا)،یەك یان دولای سەر خوێنبەرەکانیا توشی هەوکردن بونەتەومو ئازاری تونیان هەیە.

بەربلاوترین ئەو زیانبەرکەوتنەی کە بەر مل و گەردن دەکەوێت بە (لێدانی شیلاقی) ناسراوە کە بەزۆری لە بەرکەوتنی ئۆتۆمبیلەوە پەیدادەبێت. لەم حاڵەتانەدا بەگشتی ئۆتۆمبیلێك لەپشتەوە ئەدا بە ئۆتۆمبیلەکەی پێش خۆیدا و کەسانی ناو ماشێنەکەی پێشەوە لەناکاو مل و گەردنیان بەرەودواوە پاشان پێشەوە بەتەکانەوە دەڕوات.

بەهۆی ئەم پێکدادانەوە ناوچەی مل هەست بە کزانەوە دەکات و پاش چەند کاتژمێرێك یاخود چەند رۆژێك، ئازار لەسەروملدا دەست پێدەکات، ئەم ئازارە بە جموجوڵ خراپتر دەبێت. سەرئێشە لەسەرەتادا بەشێوەی درێژبۆوەی ئازاری مل دروست دەبێت کە لە پشتی سەربەرەو سەرەوە دەڕوا و بەرەو پێشەوە دەڕوات کە لەوانەیە یەك لایەنە یان لە هەموو شوێنێکی بەشەکانی سەر دروست دەبێت. ئەم ئازارە بەزۆری لەشێوەی هەستکردن بە قورسی سەر باسکراوە و بەجوڵانی گەردن، خراپتر دەبێت. لەزۆربەی خەڵکدا ئەم ئازارە

پاش چەند رۆژ یان چەند هەفتە دەرەویتەوە بەلام هەندیك جار هەردەمینیتەوە.

چارەسەری ئەم سەرئیشەیە بەگشتی بریتیە لە: پشودان، بەکارهێنانی دەرمانی ئازار شکێن، کەلك وەرگرتن لە قایشی مل و چارەسەری سوشتی (علاج طبیعی) . ئەم قایشە تەنها ئەوەندە بەکاردەهێنرێت، تا ئازار کەم بێتەوە.

خوێنبەری نێوان چاو و گوێ

خوێنبەری (نێوان چاو و گوێ) یاخود هەوکردنی خوێنبەرەکانی سەر بەگشتی لە کەسانی سەروی ٥٠ ساڵ و بەتایبەت لە ژناندا روئەدات. ئازار بەزۆری لەسەر ئەو بۆریچکەیەوە دەست پێدەکات کە گیرۆدەبووە کە ئەمانەش زۆربەی ئەوانەن کە لە ئەلاو ئەولای سەر دان. ئەم خوێنبەرانە گەورە و ئەستور دەبن و حاڵەتی لێدان تیایاندا نامێنێت و کاتێك دەستیان دەخەینەسەر ئازاریان هەیە. پێست لەسەر ئەم روی ئەم خوێنبەرانەش سوردەبێتەوە. زۆربەی توشبوون بەم نەخۆشییە سکاڵای سەرئێشە دەکە. ئازار لە لایەك یان هەردوو لای سەر دەبێت و لەسەر روی بۆریچکەی گرفتار، ئازار توندترە. هەندێ جاریش جوین دەبێتەهۆی سەرهەڵدانی ئازاری شەویلگەکان.

بێجگە لەو بۆریچکانەی کە لە (نێوان چاو و گوێ)، بۆریچکەی دیکەش لەناو کاسەی سەردا لەوانەیە توشی ئەم کێشەیە ببنەوە بەتایبەت ئەو خوێنبەرانەی کە خوێن بەچاو دەگەیەنن.

لەم حاڵەتەدا تێکچوونی بینایی یاخود ئەگەری کوێریی هەیە. جالەبەرئەوە ئەگەر ئێوە تەمەنتان لەسەر و (٥٠) ساڵە و توشی کێشەی سەرئێشەی توندبونەتەوە، ئەوە دەبێت دەستبەجێ بڕۆیتەلای پزیشکەکەی خۆت بەبەکارهێنانی ستڕۆیدەکان ئازارەکە خێرا نامێنێت. بەڵام دەبێت بۆماوەیەك لە بەرکارهێنانیان بەردەوام بن.

لوو یان گرێی مێشك

زۆربەی ئەوانەی کە دوچاری سەرئێشەی بەردەوام یان گەڕاوەن نیگەرانی ئەوەن کە دەترسن گرێ لە مێشکیاندابێت. بەڵام ئەگەری ئەمە زۆر کەمە چونکە لووی مێشك زۆر دەگمەنە و جگەلەوەش گرێی مێشك سەرەڕای سەرئێشە نیشانەی دیکەی هەیە. (لەوانە بورانەوە هاوکات لەگەڵ ڕانەگرتنی میز یان پیسایی یاخود هەردوکیان، واتە نازانێت میز یان پیسایی دەکات – وەرگێڕ) ئەگەر سەرئێشەکەتان لاوازی یان هەست بە ناڕەحەتی لەدەست یان پێیەکاندا دەکەن، ئێوە دەبێت سەردانی پزیشك بکەن بۆئەوەی ئەگەر پێویست بوو ڕەوانەی لای پسپۆڕی مێشك و دەمارەکانتان بکات.

خاڵە سەرەکیەکان

* جۆرەکانی دیکەی سەرئێشە وەکو سەرئێشەی تەنگەژەیی، ئەو سەرئێشانەی بەهۆی بەکارهێنانی لەرادەبەدەر و خراپی دەرمانەکانەوەبێت، سەرئێشە بەهۆی ماندووبوون و گوشاری چاو، هەوکردنی گیرفانەکان، پاڵەپەستۆی بەرزی خوێن، لێدران و زیان بەرکەوتەی سەر و مل، هەوکردنی خوێنبەرەکانی گیجگا و لووی مێشك.

* بەکارهێنانی زۆر لەڕادەی دیاریکراوی دەرمان دەتوانێت مەترسی داربێت.

* سەرئێشە بە دەگمەن تەنیا نیشانەی بوونی لووی مێشکە و لەگەڵ سەرئێشە نیشانەی دیکەش هەن.

پرسیار و وەڵام

★ **یەکەمین هێرشی شەقەسەری من لە ٢٥ ساڵیدا دەستی پێکرد، ئایا من دەبێت هەتا دوا تەمەنم شەقەسەرم لەگەڵ بێت؟**

وەڵامی ئەم پرسیارە: دەکرێت بڵێین (نا)، بەڵام بەشێوەیەکی بەرچاو لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازی هەیە. لەبنەڕەتدا شەقەسەر نەخۆشییەکی تایبەت بە لاوەکانە و بەگشتی یەکەم هێرشی شەقەسەر پێش تەمەنی ٢٠ ساڵی روئەدات. لەبەدواداچونێکدا دەرکەوتووە کە تەمەنی ناوەنجی ئەو کەسانەی رودەکەنە نۆرینە (عیادە)کانی شەقەسەر لە تەمەنی ٢٨ ساڵیدان. زۆربەی ئەو کەسانە دەگەنە ئەو ئەنجامەی کە بەتێپەڕبوونی تەمەنیان لە ئەندازەی سەرئێشەکەیان کەمدەبێتەوە و تەنانەت لەوانەیە بەتەواوەتی لەو سەرئێشە رزگاریان بێت. بەڵام لە ژمارەیەکی کەمیاندا، هەتا دوا تەمەن لەگەڵیان دەمێنێتەوە.

هۆکاری ئەوەی کە بۆچی لەو تەمەنەدا سەرئێشە بەرەو کەمی دەڕوات. تا ئێستا نەزانراوە. گریمانی جۆراوجۆر لەمبارەوە ئامادەکراوە.

یەکێك لەوانە ئەوەیە کە لەو تەمەنەدا دڵەڕاوکێ و ترس و نیگەرانی کەم دەبێتەوە، جالەبەرئەوە ئەو سەرئێشانەی بەهۆی سترێسەوە سەرهەڵئەدەن، نامێنن. گریمانێکی دیکە ئەوەیە کە ژنان پاش تەمەنی لەمناڵچوونەوە لە گۆڕانی هۆرمۆنیان کەم دەبێتەوە.

گریمانێکی دیکەش دەڵێن بەگەورەبوونی تەمەن، بۆرییەکانی خوێن بەئاسانی بەو مادانەی کە لەسوڕی خوێندا هەن کاردانەوەیان نییە و جالەبەرئەوە کەمتر توشی گرژبون و خاوبوونەوە دەبن.

★ ئایا راکشان لەژێر هەتاودا بۆماوەیەکی زۆر دەبێتە هۆی سەرئێشە؟

ئەم کارە دەتوانێت ببێتەهۆی سەرئێشە ئەگەر توشی سوتانەوەبێت، ئەگەرچی هەندێك کەس بە تیشکی خۆر هەستیارن کە لەماوەیەکی کەمدا توشی خۆربردن دەبن.

لەکاتێکدا کە ئەو کەسە بۆماوەیەکی زۆر لەبەرخۆردا بمێنێتەوە و توشی ئارەقکردنەوە و توشی لەدەستدانی برێکی زۆر ئاوی لاشە بێتەوە، خۆربردن روبدات. لێرەدا پلەی گەرمی ئەو کەسە بەرزبوەتەوە و توشی سەرئێشەیەکی قورس دەبێتەوە. ئەگەر ئێوە لەوڵاتێکی گەرمەسێردا دەژی، پێویستە برێکی باش ئاووخوێ بگاتە لاشەتان.

★ ئایا راستە کە کارێکی سێکسی دەتوانێت ببێتەهۆی سەرئێشە؟

سەرئێشە دەتوانێت پەیوەندی بەکاری سێکسەوە هەبێت. خۆشبەختانە ئەم جۆرە سەرئێشانە زۆر بەدەگمەن هۆکاری خراپیان هەیە. هەندێ لە نەخۆشەکان بەهێرشی رێك و پێك و لەکاتی خۆیدا، لەکاتی کاری سێکسیدا سکالایان بوو هەندێکیش هەندێ جار توشی سەرئێشە دەبوون. ئەم سەرئێشەیە کاتێك دروست دەبێت کە کاری

سێکسی بکاتە دوا ساتەکانی و لە پشتەسەرەوە هەست بە گرژی و توندی دەبنەوە. بەزۆری بۆ ماوەی (٥ تا ١٥) خولەك ئازاری توند دروست دەبێت و پاشان نامێنێت. هەندێ جاریش هەتا (٢٤) کاتژمێر ئازاری وون و شاراوە دەبێت. هۆکاری ئەم جۆرە سەرئێشە ئەگەری کە لە توندبوون و رەقبوونی ماسولکەکانی ملەوەبێت، بەڵام ئەو کەسانەی ئەم جۆرە سەرئێشە دەگوزەرێنن دەبێت سەردانی پزیشکی خۆیان بکەن.

★ <u>ئایا تیشکە دەستکردەکان بەتایبەت فلۆرۆسێنت یان (شیری) دەتوانن سەرئێشە دروست بکەن؟</u>

بەشێوەیەکی گشتی تیشکە دەستکردەکان لەچاو تیشکی خۆردا شتێکی باش نین و ئەگەر تیشك و رۆشنایی بەرێژەیەکی باش نەبێت ئەوە لەوانەیە سەرئێشە دروست بکات ئەگەری زۆرە ئەوەش لەبەر ماندوبوونی چاوەکانەوەبێت.

تیشکی فلۆرۆسێنت بەگشتی رۆشناییەکی باش ئەداتەوە بەڵام لەوانەیە (کز) یا (پرتەپرت) لێ دا. لە کەسانی هەستیاردا ئەم کاری پێ دەچێت ببێتەهۆی سەرئێشە. کاتێك لەم جۆرە گلۆپانە بەکاردەهێنن ئاگاداربن با کز یان پرتەپرت لێ نەدەن. تیشکی وەکو فلاش دەتوانێت ببێتە هۆی سەرئێشە.

دەرمانی دژی شەقەسەر

Belladonna Ergotamine pb.



حەبی روپۆشدار :

بەکارهێنانی: بۆ هێورکردنەوە و هەستانەوەی هێرشەکانی شەقەسەر، شێوان و تێکچونی پێش سوڕی مانگانە، تێکچون لە کۆئەندامی هەرس و تێکچون لە کۆئەندامی میز و زاوزێ.

بڕی بەکاربەر: یەك حەب بەیانی و نیوەڕۆ و دوو حەب شەو کاتی خەوتن (بۆ هێرشی شەقەسەر باش وایە یەك یان دوو حەب و پاش نیو هەتا یەك کاتژمێر یەك حەبی تر – وەرگیرێ)

خراپی لاوەکی: قەبزی، وشکبوونی ناودەم و پێست، لێڵ بینینی، خەواڵویی، سەرئێشە، بەرزی پلەی گەرمی، فارشت، ساردبوونی دەست و پێ، گرفت لە میزکردن.

خاڵی گرنگ: ٭ ئەم دەرمانە بلادۆنای تێدایە، هەروەها ئیرگۆ تامین و فینۆ باربیتاڵ.

٭ لەکاتی بەکارهێنانیدا دەبێت جگەرە نەکێشین.

٭ ئەگەر پێویست بوو ئەم دەرمانە بوەستێنن، دەبێت ئاگاداربن وردە وردە بوەستێنرێت.



Dihydroerotamine: حەبی ٢,٨mg، قەترەی

٢mg

Mesylate ئەمپولی ١mg

بەکارهێنان: لەچارەسەرکردنی سەرئێشەی وەکو شەقەسەر.

بڕی بەکاربەر: * لەکاتی هێرشی شەقەسەردا ١mg هەتا ٣mg ئەگەر پێویستی کرد هەر نیوکاتژمێر، دوبارە دەبێتەوە هەتا بگاتە ١٠ mg.

بۆ ڕێگرتن لە سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر، ١mg هەتا ٢mg بۆ هەر ٨ کاتژمێرێك جارێك.

خراپی لاوەکی: خورانی پیست، بێ هەستی، (گزگزی) رومەت و پەنجەی دەست و پێ، رەنگ پەڕین، ساردی دەست و پێ، سەرگێژە، هێڵنج و دڵتێکچوون و رشانەوە.

خاڵەگرنگەکان: * ئەم دەرمانە دەبێت بەسەرهەڵدانی یەکەم نیشانەی هێرشەکە بەکاربهێنرێت.

* لە جگەرەکێشان دورەپەرێزبن لەکاتی بەکارهێنانی ئەم دەرمانە.

Rx : Ergotamine compound حەبی روپۆشدار.

بەکارهێنان: بۆ چارەسەری هێرشی شەقەسەر.

بڕی بەکاربەر: لەکاتی دەستپێکردنی هێرشی شەقەسەر یەك هەتا دوو حەب و پاشان ئەگەر پێویست بوو هەر نیو کاتژمێر لەتێك هەتا یەك حەب بەکاربهێنرێت، لە هەرهێرشێکدا زۆرترین بڕ چوار حەب.

خراپی لاوەکی: وشکبونی ناودەم، بێ هەستی و (مێرولەکردن) پەنجەی دەست و پێ، خارشت، سکچون، سەرگێژە، خەوالۆبوون، لێڵی لە بینیندا، رەنگ پەڕین.

خاڵی گرنگ: ٭ نابێت ئەم دەرمانە وەك پشتگیری لە سەرهەڵدانی هێرشی شەقەسەر بەکاربهێنرێت.

٭ لە نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکانی و پڕکاری گلاندنی سایرۆید، نابێت بەکار بهێنرێت.

٭ لەکاتی دەستپێکردنی هێرشی شەقەسەردا، دەبێت بەکاربهێنرێت.

Rx : Ergotamine G حەبی ١mg.

بەکارهێنان: بۆ هێرشی شەقەسەر.

بڕی بەکاربەر: لەکاتی سەرهەڵدانی هێرشەکە، یەك حەب و گەر بڕی پێویست بوو پاش ٣٠ هەتا ٦٠ خولەك حەبێکی دیکە بەکاربهێنرێت.

خراپی لاوەکی : وشکبوونی ناودەم، بێ هەستی و (مێرولەکردن) ی

نینۆکی دەست و پێ، خواردن، سکچوون، سەرگێژە، خەوالوویی، لێڵ بینین، رەنگ پەڕین.

خاڵی گرنگ: ⋆ بۆ پێشگیری لە هێرش بەکارناهێنرێت.

⋆ لە نەخۆشیەکانی دڵ و بۆریەکان و پڕکاری سایرۆید بەکاری مەهێنە.

⋆ لەکاتی بەکارهێنایندا جگەرە وازلێبهێنە.

⋆ لەکاتی هێرشەکەدا بەکاری بێنە.

Anti Migraine:

Rx قەترەی ٢٠ml

بەکارهێنان: بۆ پێشگیری و نەهێشتنی هێرشی شەقەسەر و سەرئێشەی دەماری (tension headache).

بڕی بەکاربەر: لەکاتی سەرهەڵدانی هێرشدا، ٤٠ – ٢٠ قەترە لەناو کوپێکی ناوی سارد بڕێژە و بخۆرەوە. گەرپێویست بوو دەکرێت پاش یەك کاتژمێری دیکە دوبارە بکرێتەوە.

خاڵی گرنگ: ⋆ ئەم دەرمانە لە تۆوی رازیانە، ریشەی (سنبل الطیب)، توێکڵی لاسکی (بید) و گەڵای (بادر نجبویە) پێکهاتووە.

کۆتایی